

		AM(10:00～12:00)	単位	PM(13:10～15:00)	単位
1	木				
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	個別訓練		インストラクター 特別運動プログラム	運
6	火	FINDプログラム②適性・得意なこと	社	個別訓練	
7	水	個別訓練		ブレインフィットネス①生活リズム編	生
8	木	新年の抱負	社	個別訓練	
9	金	FITプログラム①FITを知る	社	個別訓練	
10	土				
11	日				
12	月	宝物の写真を撮ろう		個別訓練	
13	火	仕事 暮らしの苦手解決 ④自己抑制	社	個別訓練	
14	水	個別訓練		ブレインフィットネス②食事編	生
15	木	体力測定	運	個別訓練	
16	金	FITプログラム②問題を見つめなおす	社	個別訓練	
17	土				
18	日				
19	月	アサーション	社	個別訓練	
20	火	FINDプログラム③価値観・大事なこと	社	個別訓練	
21	水	個別訓練		ブレインフィットネス③活動編	生
22	木	FITプログラム③柔軟な考え方をしよう・前編	社	個別訓練	
23	金	インストラクター 特別運動プログラム	運	個別訓練	
24	土				
25	日				
26	月	運動(ウォーキング)	運	個別訓練	
27	火	エゴグラム	社	個別訓練	
28	水	個別訓練		ブレインフィットネス④ストレスケア編	生
29	木	雑談力を鍛えよう！～自己開示スペシャル～	社	個別訓練	
30	金	FITプログラム④柔軟な考え方をしよう・中編	社	個別訓練	
31	土				

開所9:30 朝礼9:50 昼礼13:00 終礼15:00  
 AM訓練10:00～12:00 PM訓練13:10～15:00  
 昼休憩12:00～13:00

毎週個別訓練の時間に、担当支援員と1週間の振り返りを行います。