

	AM(10:00～12:00)	単位	PM(13:10～15:00)	単位
1 月	個別訓練		運動 太陽礼拝について理解と実践	運
2 火	FINDプログラム⑤制約／無理なこと	社	個別訓練	
3 水	個別訓練		(配信)ブレインフィットネス①生活リズム編	生
4 木	仕事 暮らしの苦手解決 ②プランニング後編／ワーキングメモリ	社	個別訓練	
5 金	FITプログラム⑤柔軟な考え方をしよう・後編	社	個別訓練	
6 土				
7 日				
8 月	体力測定	運	個別訓練	
9 火	ポジティブ心理学④幸せの構成要素:意味・達成	社	個別訓練	
10 水	個別訓練		ブレインフィットネス②食事編	生
11 木	休職原因分析・再発防止策を学ぼう	社	個別訓練	
12 金	FITプログラム⑥問題解決に取り組む	社	個別訓練	
13 土				
14 日				
15 月	仕事 暮らしの苦手解決 ③セルフモニタリング	社	個別訓練	
16 火	FINDプログラム①興味・好きなこと	社	個別訓練	
17 水	プレゼン発表会	社	ブレインフィットネス③活動編	生
18 木	(配信)運動 Learn the basics	運	個別訓練	
19 金	FITプログラム⑦行動を通して思い込みを変えよう	社	個別訓練	
20 土				
21 日				
22 月	セルフコンパッション	社	個別訓練	
23 火	運動 ダンスプログラム～ハッピーサンバ～	運	個別訓練	
24 水	個別訓練		ブレインフィットネス④ストレスケア編	生
25 木	コーピングリストを作成しよう	社	個別訓練	
26 金	FITプログラム⑧FITのまとめ	社	個別訓練	
27 土				
28 日				
29 月	コミュニケーションゲーム	社	個別訓練	
30 火	大掃除	社	個別訓練	
31 水				

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、担当支援員と週間の振り返りを行います。