

	AM (10:00～12:00)	単位	PM (13:10～15:00)	単位
1 日				
2 月	体力測定	運	個別訓練	
3 火	FINDプログラム④費用／お金のこと	社	個別訓練	
4 水	個別訓練		ブレインフィットネス①生活リズム編	生
5 木	私を伝える力～自己PRで印象アップ～	社	個別訓練	
6 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	
7 土				
8 日				
9 月	アングァーコントロール	社	個別訓練	
10 火	個別訓練		ブレインフィットネス②食事編	生
11 水	セルフケアを実践しよう！	社	個別訓練	
12 木	個別訓練		日常生活でできるセルフケアヨガ	運
13 金	FITプログラム⑥問題解決に取り組む	社	個別訓練	
14 土				
15 日				
16 月	(配信) AMRAP	運	個別訓練	
17 火	FINDプログラム⑤制約／無理なこと	社	個別訓練	
18 水	個別訓練		ブレインフィットネス③活動編	生
19 木	仕事・暮らしの苦手解決⑤注意の持続	社	個別訓練	
20 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	
21 土				
22 日				
23 月	インサイダーゲーム ～え、君が犯人だったの！？～	社	個別訓練 (休職原因分析 相談会)	
24 火	EQ：感情コントロール (識別・利用)	社	個別訓練	
25 水	個別訓練		ブレインフィットネス④ストレスケア編	生
26 木	NASAゲーム	社	個別訓練	
27 金	FITプログラム⑧FITのまとめ	社	個別訓練	
28 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。