

	AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
1 日				
2 月	仕事・暮らしの苦手解決⑥シフティング	社	個別訓練	
3 火	FINDプログラム①興味・好きなこと	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	FITプログラム①FITを知る	社	個別訓練	
6 金	【運動】腰痛改善講座	運	個別訓練	
7 土				
8 日				
9 月	EQ② 感情と付き合う (理解、調整)	社	個別訓練	
10 火	個別訓練		【運動】静×動 ~静かに整え、動いて満たす。バランスが息づくプログラム~	運
11 水	個別訓練		ブレインフィットネス②食事編	生
12 木	休職原因分析 事例検討編	社	個別訓練	
13 金	FITプログラム②問題を見つめなおす	社	個別訓練	
14 土				
15 日				
16 月	体力測定	運	個別訓練	
17 火	FINDプログラム②適性・得意なこと	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	FITプログラム③柔軟な考え方をしよう・前編	社	個別訓練	
20 金	みんなで解決！暮らしの知恵袋交換会	社	個別訓練	
21 土				
22 日				
23 月	トークタイム 雑談力を鍛えよう	社	個別訓練	
24 火	セルフコンパッション	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	FITプログラム④柔軟な考え方をしよう・中編	社	個別訓練	
27 金	個別訓練		【運動】春のおすすめ筋トレ	運
28 土				
29 日				
30 月	AIは人は騙すか？ ~AIの使い方について~	社	個別訓練	
31 火	FINDプログラム③価値観・大事なこと	社	個別訓練	

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。