

| | AM (10:00~12:00) | 単位 | PM (13:10~15:00) | 単位 |
|------|--------------------------|----|--------------------|----|
| 1 水 | 個別訓練 | | ブレインフィットネス①生活リズム編 | |
| 2 木 | アサーション | | 個別訓練 | |
| 3 金 | FITプログラム⑤柔軟な考え方をしよう・後編 | | 個別訓練 | |
| 4 土 | | | | |
| 5 日 | | | | |
| 6 月 | メタ認知（自分を大事にする考え方） | | 個別訓練 | |
| 7 火 | 個別訓練 | | ブレインフィットネス②食事編 | |
| 8 水 | 【運動】ピラティスベースの体幹トレーニング | | 個別訓練 | |
| 9 木 | 4ステップの自己分析 | | 個別訓練 | |
| 10 金 | FITプログラム⑥問題解決に取り組む | | 個別訓練 | |
| 11 土 | | | | |
| 12 日 | | | | |
| 13 月 | 体力測定 | | 個別訓練 | |
| 14 火 | FINDプログラム④費用／お金のこと | | 個別訓練 | |
| 15 水 | 個別訓練 | | ブレインフィットネス③活動編 | |
| 16 木 | 実践！！復職模擬面談 | | 個別訓練 | |
| 17 金 | FITプログラム⑦行動を通して思い込みを変えよう | | 個別訓練 | |
| 18 土 | | | | |
| 19 日 | | | | |
| 20 月 | 報連相を学ぼう | | 個別訓練 | |
| 21 火 | 自分の性格を知ろう（ビックファイブ） | | 個別訓練 | |
| 22 水 | 個別訓練 | | ブレインフィットネス④ストレスケア編 | |
| 23 木 | 個別訓練 | | 【運動】安眠のためのゆったりヨガ | |
| 24 金 | FITプログラム⑧FITのまとめ | | 個別訓練 | |
| 25 土 | | | | |
| 26 日 | | | | |
| 27 月 | ウォーキング | | 個別訓練 | |
| 28 火 | FINDプログラム⑤制約／無理なこと | | 個別訓練 | |
| 29 水 | 「好き」を通じて、自分を知ってもらおう | | 個別訓練 | |
| 30 木 | 防災訓練 | | 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。