

	AM	PM	AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
1	金		FITプログラム①FITを知る	社	個別訓練	
2	土					
3	日					
4	月		横浜関内センター初夏の大運動会！！	社	個別訓練	
5	火		横浜関内センター初夏のゲーム大会！！	社	個別訓練	
6	水		五感で楽しむ！自分だけのせっけんづくり	社	個別訓練	
7	木		個別訓練		ブレインフィットネス①生活リズム編	生
8	金		個別訓練		【運動】デトックスヨガ	運
9	土					
10	日					
11	月		体力測定	運	個別訓練	
12	火		FINDプログラム①興味・好きなこと	社	個別訓練	
13	水		個別訓練		ブレインフィットネス②食事編	生
14	木		休職要因分析・再発予防策	就	個別訓練	
15	金		FITプログラム②問題を見つめなおす	社	個別訓練	
16	土					
17	日					
18	月		自己肯定感を育てよう！	社	個別訓練	
19	火		個別訓練		ブレインフィットネス③活動編	生
20	水		【運動】ピラティスベースの体幹トレーニング	運	個別訓練	
21	木		ストレスコーピング①	社	個別訓練	
22	金		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	土					
24	日					
25	月		ミッションウォーキング	運	個別訓練	
26	火		FINDプログラム②適性・得意なこと	社	個別訓練	
27	水		個別訓練		ブレインフィットネス④ストレスケア編	生
28	木		4ステップの自己分析	社	個別訓練	
29	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	
30	土					
31	日					

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。