

	AM	PM	AM(10:00~12:00)	単位	PM(13:10~15:00)	単位
1	月		【運動】ミッションウォーキング	運	個別訓練	
2	火		セルフコンパッション:自分を労わる考え方	社	個別訓練	
3	水		個別訓練		ブレインフィットネス①生活リズム編	生
4	木		アサーション	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		FINDプログラム③価値観・大事なこと	社	個別訓練	
9	火		【運動】AMRAP	運	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		ストレスコーピング②	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		スクラッチアートに挑戦!	社	個別訓練	
14	日					
15	月		暑さに負けない 夏の暑さ対策	社	個別訓練	
16	火		休職原因分析 事例検討編	就	個別訓練	
17	水		個別訓練		ブレインフィットネス③活動編	生
18	木		夏前のカビ対策大作戦!	社	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		体力測定	運	個別訓練	
23	火		FINDプログラム④費用/お金のこと	社	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		悩み方のスキルとは?①	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		からだを動かすセルフケアday	社	個別訓練	
28	日					
29	月		トークタイム	社	個別訓練	
30	火		【運動】ボクシングエクササイズ	運	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。