

8月 プログラム表

日	曜日	AMプログラム	カテゴリー	PMプログラム	カテゴリー
1	土				
2	日				
3	月	体力アップ筋トレ	運動系	個別訓練	
4	火	ポジティブ心理学⑨	社会系	個別訓練	
5	水	悩み方のスキル②	社会系	ブレインフィットネス①	生活系
6	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム①	社会系
7	金	アングーマネジメント	就労系	週間振り返り／個別訓練	
8	土				
9	日				
10	月	疲労回復ストレッチ	運動系	個別訓練	
11	火	運動・セルフケアすごろく	祝日	個別訓練	
12	水	FINDプログラム②	就労系	ブレインフィットネス②	生活系
13	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム②	社会系
14	金	仕事・暮らしの苦手解決⑥	生活系	週間振り返り／個別訓練	
15	土				
16	日				
17	月	デュアルタスクトレーニング	運動系	個別訓練	
18	火	ポジティブ心理学⑩	社会系	個別訓練	
19	水	EQ②	社会系	ブレインフィットネス③	生活系
20	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム③	社会系
21	金	ビジネスマナー身だしなみ編(夏ver.)	就労系	週間振り返り／個別訓練	
22	土				
23	日				
24	月	体力測定会	運動系	個別訓練	
25	火	FINDプログラム③	就労系	個別訓練	
26	水	メタ認知②	社会系	ブレインフィットネス④	生活系
27	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム④	社会系
28	金	オリエンテーション／ジャーナリング	社会系	週間振り返り／個別訓練	
29	土				
30	日				
31	月	個別訓練		★ヨガ★	運動系

09:30 開所
09:50 朝礼
10:00 午前プログラム
12:00 昼休憩

13:00 昼礼
13:10 午後プログラム
15:00 終礼
15:30 退所