

9 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	火	悩み方のスキル③	社会系	個別訓練	
2	水	ストレスコーピング①	社会系	ブレインフィットネス①	生活系
3	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑤	社会系
4	金	ブレインストーミング	就労系	週間振り返り／個別訓練	
5	土				
6	日				
7	月	ビジョントレーニング	運動系	個別訓練	
8	火	メタ認知③	社会系	個別訓練	
9	水	FINDプログラム④	就労系	ブレインフィットネス②	生活系
10	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑥	社会系
11	金	気象病の対策をしよう	生活系	週間振り返り／個別訓練	
12	土				
13	日				
14	月	サーキットトレーニング	運動系	個別訓練	
15	火	ストレスコーピング②	社会系	個別訓練	
16	水	セルフコンパッション	社会系	ブレインフィットネス③	生活系
17	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑦	社会系
18	金	職場の「境界線（バウンダリー）」と適切な距離感	就労系	週間振り返り／個別訓練	
19	土				
20	日				
21	月	宇宙パズルに挑戦！	余暇系	個別訓練	
22	火	カードゲーム大会	余暇系	個別訓練	
23	水	コンディショニングワークアウト	運動系	個別訓練	
24	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑧	社会系
25	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	
26	土				
27	日				
28	月	個別訓練		★ヨガ★	運動系
29	火	ストレスコーピング③	社会系	個別訓練	
30	水	FINDプログラム⑤	就労系	ブレインフィットネス④	生活系

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