11 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	日				
2	月	疲労回復ストレッチ	運動系	個別訓練	その他
3	火	履歴書・職務経歴書の書き方	就労系	個別訓練	その他
4	水	傾聴で人間関係は良くなる	社会系	ブレインフィットネス①	生活系
5	木	週間振り返り／個別訓練	その他	FITプログラム⑤	社会系
6	金	ポジティブ心理学①	社会系	週間振り返り／個別訓練	その他
7	土				
8	日				
9	月	積極的休養・休日の過ごし方	就労系	個別訓練	その他
10	火	森林セルフケアウォーキング	運動系		閉所
11	水	FINDプログラム③	就労系	ブレインフィットネス②	生活系
12	木	週間振り返り／個別訓練	その他	FITプログラム⑥	社会系
13	金	ポジティブ心理学②	社会系	週間振り返り／個別訓練	その他
14	土				
15	日				
16	月	AIナビゲーションプログラム①	就労系	個別訓練	その他
17	火	筋トレに挑戦してみよう	運動系	個別訓練	その他
18	水	オリエンテーション/ブレインストーミング	社会系	ブレインフィットネス③	生活系
19	木	週間振り返り／個別訓練	その他	FITプログラム⑦	社会系
20	金	ポジティブ心理学③	社会系	週間振り返り／個別訓練	その他
21	土				
22	日				
23	月	セルフケアシートを作成しよう(K-STEP)	社会系	個別訓練	その他
24	火	デュアルタスクトレーニング	運動系	個別訓練	その他
25	水	FINDプログラム④	就労系	ブレインフィットネス④	生活系
26	木	週間振り返り／個別訓練	その他	FITプログラム⑧	社会系
27	金	★ヨガ★	運動系	週間振り返り／個別訓練	その他
28	土				
29	日				
30	月	AIナビゲーションプログラム②	就労系	個別訓練	その他

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