

	AM	PM	ランチ	AM	単位	PM	単位
例		×	○	10:00~12:00		13:10~15:00	

※欠席される箇所に×印、ランチ希望日に○印の記入をそれぞれお願いします。

1	月			アクティブヨガ～体幹を意識しよう～	運	個別訓練	
2	火			FINDプログラム④【お金（費用のこと）】	社	個別訓練	
3	水			仕事暮らしの苦手解決【プランニング後編】	社	個別訓練	
4	木			週間振り返り／個別訓練		ブレインフィットネス【活動】	生
5	金			FITプログラム⑤～実際の問題を解決するために～	社	週間振り返り／個別訓練	
6	土						
7	日						
8	月			リラクゼーションヨガ～心身ともにリラックス～	運	個別訓練	
9	火			【配信】メタ認知トレーニング①	社	個別訓練	
10	水			【職場塾】企業が障碍者雇用に求めること	社	個別訓練	
11	木			週間振り返り／個別訓練		ブレインフィットネス【ストレスケア編】	生
12	金			FITプログラム⑥～行動から考え方を変える～	社	週間振り返り／個別訓練	
13	土						
14	日						
15	月			アクティブヨガ～大きな動きでリフレッシュ～	運	個別訓練	
16	火			FINDプログラム⑤【制約（無理なこと）】	社	個別訓練	
17	水			【リワーク】セルフケア①	社	個別訓練	
18	木			週間振り返り／個別訓練		ブレインフィットネス【生活リズム編】	生
19	金			FITプログラム⑦～自分の考え方の根っこを知る～	社	週間振り返り／個別訓練	
20	土						
21	日						
22	月			体力測定～自分の身体を知ろう～	運	防災訓練	
23	火			【配信】メタ認知トレーニング②	社	個別訓練	
24	水			仕事・暮らしの苦手解決【セルフプランニング】	社	個別訓練	
25	木			週間振り返り／個別訓練		ブレインフィットネス【食事編】	生
26	金			FITプログラム⑧～FITプログラムのまとめ～	社	週間振り返り／個別訓練	
27	土						
28	日						
29	月			コミュニケーション推理ゲーム	社	個別訓練	
30	火			【リワーク】セルフケア②	社	個別訓練	

開所9:30  
朝礼9:50 昼礼13:00 終礼15:00  
昼休憩12:00～13:00