

日	曜日	面談DAY	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム		
1	月	正式利用者の方が相談・面談が持ち掛けやすいように、面談日を振り分けて設けています。	ウォーキング	★対応力発揮プログラム①★		
2	火		★就職までのプロセス★	★PC講座★ Excel③	脳の健康に良いとされる睡眠の取り方	
3	水		不足しがちな栄養素	個別訓練・リワークプログラム		
4	木		★認知行動療法を日常生活に①★	★アサーション★		
5	金		家でできる筋トレ①	週間目標の振り返り		
6	土					
7	日					
8	月			瞑想①	★職務紹介プログラム★ 編集者	
9	火			ライフハック②	★PC講座★ Excel④	仕事の探し方①
10	水			リンパストレッチ	個別訓練・リワークプログラム	
11	木			★認知行動療法を日常生活に②★	ヨガ	
12	金			脳の疲労回復	週間目標の振り返り	
13	土					
14	日					
15	月			歩く瞑想	★職務紹介プログラム★ 歯科コーディネーター	
16	火			家探しプログラム	★PC講座★ Excel⑤	仕事の探し方②
17	水			オフィスで簡単ストレッチ	個別訓練・リワークプログラム	
18	木			★認知行動療法を日常生活に③★	★傾聴★	
19	金			理想とする生活習慣	週間目標の振り返り	
20	土					
21	日					
22	月			瞑想②	★職務紹介プログラム★ 調剤事務	
23	火			ペーパータワー	★PC講座★ Excel⑥	★人間関係を良くする 会話術②★
24	水			誰でもできる 簡単ボクシングプログラム	個別訓練・リワークプログラム	
25	木			ヨガ	★認知行動療法を日常生活に④★	
26	金			実践マインドフルネス瞑想 呼吸編	週間目標の振り返り	
27	土					
28	日					
29	祝			プライベートタイムを充実させよう！	個別訓練	
30	祝			体感PGM 7つの習慣	個別訓練	

毎日のスケジュール

9:30 開所
 9:50 朝礼・マインドフルネス
 10:00-12:00 AMプログラム
 12:00-13:00 ランチ
 13:00-15:00 昼礼・PMプログラム
 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

表の見方

ブレインフィットネス：**太字**
 運動系プログラム：**赤太字**
★ ★：今月初のプログラム
リワークプログラム
 ※参加条件※
 ・現在休職中
 ・復職予定者

運動プログラムの準備物

- ・ジャージなどの運動服
- ・着替え
- ・タオル
- ・水分（ペットボトル・水筒）

面談Day

名前の入っている方が優先的に面談相談ができる日です。