

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	土	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。				
2	日					
3	月		むくみにオススメ リンパストレッチ	ライフハック① お金・スケジュール管理		
4	火		ナビゲーションブックを作ろう① 私の取扱説明書	職務紹介プログラム ★銀行員★		
5	水		デュアルタスクトレーニング 脳と体と一緒に使ってみよう	個別訓練・リワークプログラム		
6	木		アセスメントの達人になろう！① 講師：臨床心理士	セルフコンパッション自分を思いやる力を育む 講師：臨床心理士		
7	金		脳の健康に良いとされる食事	週間目標の振り返り		
8	土		土曜・祝日限定プログラム クレイアートを作ろう！	土曜・祝日限定プログラム ★ニューロトーク★		
9	日					
10	月		呼吸・食べる瞑想	ウォーキング	パターンアート	SST 話しかけるといこと
11	火		★4ステップの自己分析★		★人間関係を良くする 会話術⑤★	★PC講座★ Excel⑧
12	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	
13	木		アセスメントの達人になろう！② 講師：臨床心理士		デトックスヨガ 講師：臨床心理士	
14	金		様々な瞑想		週間目標の振り返り	
15	土					
16	日					
17	月		トレーニングと食事		ニューロワークスアート	SST 聞くといこと
18	火		★就職までのプロセス★		★ペア探しゲーム★	
19	水		家でできる筋トレ① 基礎的な体力向上		個別訓練・リワークプログラム	
20	木		新しい考え方を見つけよう！③ 講師：臨床心理士		★PC講座★ Excel⑨	お茶出しのマナー
21	金		家でできる筋トレ② 全体のバランスを整える		週間目標の振り返り	
22	土		土曜・祝日限定プログラム パパ抜き最弱王 決定戦		土曜・祝日限定プログラム ★16タイプの性格診断★	
23	日					
24	月		歩く瞑想		ライフハック② 片付け・コミュニケーション	
25	火		ナビゲーションブックを作ろう② 私の取扱説明書		★80%ゲーム★	
26	水		脳の疲労回復		個別訓練・リワークプログラム	
27	木		新しい考え方を見つけよう！④ 講師：臨床心理士		腸活ヨガ 講師：臨床心理士	
28	金		家でできる体幹トレーニング① 体幹力を学ぶ		週間目標の振り返り	
29	土					
30	日					
毎日のスケジュール			表の見方	運動プログラムの準備物		
9:30 開所			ブレインフィットネス：太字	・ジャージなどの運動服		
9:50 朝礼・マインドフルネス			運動系プログラム：赤太字	・着替え		
10:00-12:00 AMプログラム			★ ★：今月初のプログラム	・タオル		
12:00-13:00 ランチ			リワークプログラム	・水分（ペットボトル・水筒）		
13:00-15:00 昼礼・PMプログラム			※参加条件※	面談Day		
15:00-15:30 終礼・1日の振り返り			・現在休職中	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。		
			・復職予定者			