

2023年 10月								
日	曜日			10:10 ~ 11:45		13:10 ~ 14:45		
1	日							
2	月			月1筋力チェック		9月の振り返り・面談／個別訓練		
3	火			面談／個別訓練		運動プログラム 体幹トレーニング&ヨガストレッチ		
4	水			仕事・暮らしの苦手解決① プランニング 前編		面談／個別訓練		
5	木			ブレインフィットネス 生活のリズムを整える		面談／個別訓練		
6	金			コーピング7/7 まとめ		ウィークリーレポート振り返り 面談／個別訓練		
7	土							
8	日							
9	月			グループワーク ～お楽しみゲーム～		面談／個別訓練		
10	火			面談／個別訓練		合同配債プログラム ～障害年金について～		
11	水			面談／個別訓練		運動プログラム 体カUPTトレーニング		
12	木			グループワーク ～情報整理ゲーム3～		面談／個別訓練		
13	金			FITプログラム 12/12 FITプログラムの振り返り		ウィークリーレポート振り返り 面談／個別訓練		
14	土							
15	日							
16	月			SST 5/10 伝えるための技術		面談／個別訓練		
17	火			面談／個別訓練		運動プログラム 体幹トレーニング&ヨガストレッチ		
18	水			FINDプログラム2/5 適性+働く意義		面談／個別訓練		
19	木			ブレインフィットネス 生活の質を上げる(食事編)		面談／個別訓練		
20	金			ポジティブ心理学 6/10 レジリエンス①		ウィークリーレポート振り返り 面談／個別訓練		
21	土							
22	日							
23	月			SST 6/10 相談上手になろう		面談／個別訓練		
24	火			面談／個別訓練		運動プログラム 体カUPTトレーニング		
25	水			潰れそうなラーメン屋にお客さんを集める方法を考えるグループ ワーク		面談／個別訓練		
26	木			防災訓練		面談／個別訓練		
27	金			FITプログラム 1/12 FITプログラムを知る		ウィークリーレポート振り返り 面談／個別訓練		
28	土							
29	日							
30	月			10月の振り返り		10月振り返り・面談／個別訓練		
31	火			10月振り返り・面談／個別訓練		運動プログラム 体幹トレーニング&ヨガストレッチ		
毎日のスケジュール 9:30 開所 10:00-10:10 朝礼・マインドフルネス・各種レポート記入 10:10-11:45 AMプログラム 11:45-12:00 終礼・片付け・記録 12:00-13:00 ランチ 13:00-13:10 昼礼・マインドフルネス・各種レポート記入 13:10-14:45 PMプログラム 14:45-15:00 終礼・片付け・訓練日報/各種レポート記入 15:30 閉所				ブレインフィットネス(脳に良いとされる健康増進プログラム) FITプログラム(心の柔軟性を高めるトレーニング) SST ソーシャルスキルトレーニング(社会生活を送る上で必要不可欠な対人関係の構築などを学ぶコミュニケーショントレーニング) EQ 心の知能指数(感情を上手く管理し利用する・適切な行動をとるために必要な「心のコントロール」のトレーニング) 運動プログラムの準備物 ・運動しやすい服装 ・タオル ・水分				