

凡例 ■ 特別イベント ■ 体づくり ■ 心理・スキル教育 ■ ライフスキル ■ 外部講師・特別授業

第1週						1金	2±
AM						個別訓練 総務部	
PM						フィットネスジム編① 八木	
第2週	4月	5火	6水	7木	8金	9±	
AM	個別訓練 卓球大会	個別訓練 総務部 (短縮)	個別訓練 小池のPC講座 小池	ウォーキング 個別訓練	個別訓練 総務部	イベント	
PM	クロスロード〜どちらを選ぶか? 竹内 個別訓練	ブックオフに行こう!	フリータイム〜公園でスポーツ!	イベントMTG 個別訓練	認知バイアス 吉岡 個別訓練		
第3週	11月	12火	13水	14木	15金	16±	
AM	個別訓練 仕事体験 堤	個別訓練 総務部	個別訓練 睡眠の大切さ#03 小池	個別訓練 避難訓練	個別訓練 総務部		
PM	ヨガ 杉本 個別訓練	感情のコントロール#03 八木 個別訓練	小池の喫茶店 小池	イベントMTG 個別訓練	上手に頼む/断る#01 竹中 個別訓練		
第4週	18月	19火	20水	21木	22金	23±	
AM	個別訓練 小池のPC講座 小池	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理研究会-レシピ決定-	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	イベント	
PM	田村の部屋 田村	不安・ストレス 吉岡 個別訓練	職員研修	フィットネスジム編② 八木	訪問看護について 外部講師		
第5週	25月	26火	27水	28木	29金	30±	
AM	個別訓練 仕事体験 堤	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理研究会-実践編-	ウォーキング イベントMTG	個別訓練 総務部		
PM	フィジトレ 杉本	安定した訓練参加のためにできること#02 個別訓練	フリータイム 松林	食事の大切さ#04腸活編 小池 個別訓練	アサーション 吉岡 個別訓練		

ご注意

※ プログラムの内容・時間は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。
 ※ 開所9:25 / 訓練開始10:00 / 退所15:30 (月火木金) ・ 14:30 (水)

※ 不参加の場合は必ずスタッフへご連絡ください。

※ マインドフルネスは毎日 (10:25~ 各5分) 実施します。