

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月	2火	3水	4木	5金	6土
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 夏フェス準備	個別訓練 PC講座	個別訓練 総務部	
PM	フィットネス：ジム編	認知バイアス 個別訓練	フリータイム	着こなし講座	自己肯定感を高める#06 個別訓練	
第2週	8月	9火	10水	11木	12金	13土
AM	個別訓練 卓球大会	個別訓練 総務部	ウォーキング ルールの共有	個別訓練 仕事体験	個別訓練 総務部	イベント
PM	イベントMTG 個別訓練	感情のコントロール 個別訓練	フリータイム：喫茶店	ヨガ 個別訓練	不安・ストレス 個別訓練	イベント
第3週	15月	16火	17水	18木	19金	20土
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理～レシピ決定	ウォーキング 個別訓練	個別訓練 総務部	
PM	田村の部屋	上手に頼む① 個別訓練	職員研修	食事の大切さ#05～腸活編②	フィットネス：ジム編	
第4週	22月	23火	24水	25木	26金	27土
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理～実践編	個別訓練 PC講座	個別訓練 総務部	イベント
PM	フィジトレ	アサーション 個別訓練	フリータイム	情報管理の大切さ 個別訓練	自己肯定感を高める#07 個別訓練	イベント
第5週	29月	30火	-1水	-2木	-3金	-4土
AM	個別訓練 仕事体験	個別訓練 総務部				
PM	イベントMTG 個別訓練	自立ってなんだろう#01 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。 ※ 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。
 ※ 開所9:25 / 訓練開始10:00 / 退所15:30（月火木金）・14:30（水）