

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	-29月	-30火	1水	2木	3金	4土
AM			個別訓練 メモ取り練習	個別訓練 仕事体験	個別訓練 総務部	
PM			フリータイム□夏フェス準備	フィットネス～ジム編	認知バイアス 個別訓練	
第2週	6月	7火	8水	9木	10金	11土
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 情報収集の仕方□～生活編	ウォーキング 個別訓練	個別訓練 総務部	イベント□夏フェスリハーサル
PM	ヨガ 個別訓練	睡眠の大切さ#04 個別訓練	フリータイム	自己決定感#02 個別訓練	PC講座 個別訓練	イベント□夏フェスリハーサル
第3週	13月	14火	15水	16木	17金	18土
AM	個別訓練 卓球大会	個別訓練 総務部	個別訓練 夏フェス準備	ウォーキング ルールの共有	個別訓練 総務部	
PM	イベントMTG 個別訓練	不安・ストレス 個別訓練	職員研修	上手に頼む#02 個別訓練	自己決定感#03 個別訓練	
第4週	20月	21火	22水	23木	24金	25土
AM	夏フェス	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理研究会□レシピ決定編	個別訓練 PC講座	個別訓練 総務部	イベント□夏フェス打ち上げ
PM	夏フェス	アサーション 個別訓練	フリータイム	お金の授業 個別訓練	フィットネス～ジム編	イベント□夏フェス打ち上げ
第5週	27月	28火	29水	30木	31金	-1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 仕事体験	個別訓練 総務部	
PM	フィジトレ	田村の部屋	フリータイム	感情のコントロール#05 個別訓練	自立ってなんだろう#02 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）