

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	-31月	1火	2水	3木	4金	5±
AM		個別訓練 総務部	個別訓練 食事の大切さ#06	個別訓練 仕事体験	個別訓練 総務部	
PM		運動の大切さ#01 個別訓練	職員研修	給与明細について 個別訓練	認知バイアス 個別訓練	
第2週	7月	8火	9水	10木	11金	12±
AM	ウォーキング 個別訓練	個別訓練 総務部	個別訓練 コンセンサスゲーム	個別訓練 体調管理#01	個別訓練 総務部	イベント
PM	イベントMTG 個別訓練	上手に断る#01 個別訓練	フリータイム	ヨガ 個別訓練	不安・ストレス 個別訓練	イベント
第3週	14月	15火	16水	17木	18金	19±
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 ルールの共有	個別訓練 P C 講座	個別訓練 総務部	
PM	フィットネス～ジム編	コミュニケーションについて#02 個別訓練	フリータイム～小池の喫茶店	生活費について 個別訓練	自立って何だろう 個別訓練	
第4週	21月	22火	23水	24木	25金	26±
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 卓球大会	個別訓練 ズボラ料理～レシピ決定編	個別訓練 PC講座	個別訓練 総務部	
PM	フィジトレ	祝日プログラム	フリータイム	体調管理#02 個別訓練	フィットネス～ジム編	
第5週	28月	29火	30水	-1木	-2金	-3±
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			
PM	田村の部屋	アサーション 個別訓練	フリータイム			

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）