

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	-28月	-29火	-30水	1木	2金	3±
AM				個別訓練 P C 講座	個別訓練 総務部	
PM				お金の授業 個別訓練	体調管理 #02 個別訓練	
第2週	5月	6火	7水	8木	9金	10±
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 生活トラブル対応	ウォーキング 個別訓練	個別訓練 総務部	イベント
PM	ヨガ 個別訓練	運動の大切さ #02 個別訓練	フリータイム	睡眠の大切さ 個別訓練	体調管理 #03 個別訓練	イベント
第3週	12月	13火	14水	15木	16金	17±
AM	個別訓練 卓球	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理～レシピ決定編	ウォーキング 個別訓練	個別訓練 総務部	
PM	イベントMTG 個別訓練	認知バイアス 個別訓練	職員研修	【特別講座】小鳥遊さん	フィットネス～ジム編	
第4週	19月	20火	21水	22木	23金	24±
AM	個別訓練 仕事体験	個別訓練 総務部	個別訓練 コミュニケーションについて #03	個別訓練 PC講座	個別訓練 総務部	イベント
PM	イベントMTG 個別訓練	自立って何だろう #03 個別訓練	フリータイム	フィットネス～ジム編	不安・ストレス 個別訓練	イベント
第5週	26月	27火	28水	29木	30金	31±
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 ルールの共有	個別訓練 総務部	
PM	フィジトレ	アサーション 個別訓練	小池の喫茶店	クリーンボランティア	体調管理 #04 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）