

2022年 12月				名前	目標週間 利用日数	目標月間 利用日数	担当印
日	曜日	シフト	欠席理由	10:00 ~ 11:00 個別訓練 11:00 ~ 12:00 プログラム		13:15 ~ 14:15 プログラム 14:15 ~ 15:00 個別訓練	
1	木			カラダチェック		FITプログラム(三茶合同配信)	
2	金			週間目標の振り返り		クリスマス会 企画編	個別訓練
3	土			* * * * *			
4	日			* * * * *			
5	月			個別訓練 【グループワークディスカッション】 ~もしも〇〇だったら討論会~		デトックスヨガ(スタジオ)	
6	火			個別訓練 【自立生活のススメ】 ~仕事・暮らしの苦手解決~実行機能②(全6回)		事例検討④ 事例から不調要因などを学ぼう	個別訓練
7	水			個別訓練 【生活作業向上プログラム】		ブレインフィットネス②	個別訓練
8	木			ミッションウォーキング		FITプログラム(三茶合同配信)	
9	金			週間目標の振り返り		クリスマスリースを作ろう (岡崎さん)	個別訓練
10	土			* * * * *			
11	日			* * * * *			
12	月			個別訓練 【グループワークディスカッション】 冬を乗り切るライフハック		自律神経調整ヨガ	
13	火			個別訓練 【自立生活のススメ】 寒い時期は注意！感染症対策		合同配信PGM ブレインフィットネス【睡眠】 講師:杉浦さん	
14	水			個別訓練 【生活作業向上プログラム】 年末大掃除・センター内編① 計画編		ブレインフィットネス③	個別訓練
15	木			体ぽかぽかコアトレ！		FITプログラム(三茶合同配信)	
16	金			週間目標の振り返り		クリスマス会 準備編	個別訓練
17	土			* * * * *			
18	日			* * * * *			
19	月			個別訓練 【グループワークディスカッション】 オリジナルカードでディスカッション		体ぽかぽかパワーヨガ(スタジオ)	
20	火			個別訓練 【自立生活のススメ】 ~仕事・暮らしの苦手解決~実行機能③(全6回)		EQ~こころの知能指数②~(全3回)	
21	水			個別訓練 【生活作業向上プログラム】 振り返りDAY		ブレインフィットネス④	個別訓練
22	木			クリスマスソングで踊ろう♪(スタジオ)		FITプログラム(三茶合同配信)	
23	金			週間目標の振り返り		クリスマス会	個別訓練
24	土			* * * * *			
25	日			* * * * *			
26	月			個別訓練 【グループワークディスカッション】 来年の抱負をシェアしよう		キャンドルヨガ	
27	火			個別訓練 【自立生活のススメ】 実行機能まとめ編		リワーク 年末年始の計画を立てよう！	
28	水			個別訓練 【生活作業向上プログラム】 年末大掃除・センター内編② 清掃実践編		ブレインフィットネス	個別訓練
29	木			今年できたこと報告会(準備編)		年末運動会！(スタジオ)	
30	金			今年できたこと報告会(発表会)		年忘れレクリエーションタイム	個別訓練
31	土			* * * * *			

毎日の基本スケジュール
9:30 開所
9:50 朝礼・マインドフルネス
10:00-10:50 AM個別課題
11:00-12:00 AMプログラム
12:00-13:00 ランチ
13:00 昼礼・マインドフルネス
昼礼後~13:10 センター内清掃
13:15-14:30 PMプログラム
適宜休憩をはさみます
14:30~15:00 PM個別訓練
15:00-15:30 終礼・1日の振り返り
※PMプログラムは内容により延長の場合があります

表の使い方
①上部に「氏名」「目標とする週間利用日数」「目標とする月間利用日数」を記載。
②在宅訓練を希望する日は、シフト欄に「在宅」M在宅」「PM在宅」のいずれかを記載。
③どうしても予定の調整がつかない日は、シフト欄に「全体M半休」「PM半休」のいずれかを記載。
④スタッフが現在の目標と提出シフトの内容が相違ないか確認。

プログラム分類
:運動系 :生活系 :社会系

赤字:運動プログラム月PM、木AM)
青字:FIT(心と思考の柔軟性を高めるプログラム)木PM)
:特別プログラム

運動プログラムの準備物
・ジャージなどの運動服 ・着替え
・タオル ・水分(ペットボトル・水筒)

振り替えのご案内
・体調不良や予定変更が生じた場合、「欠席・通所予定変更届」をスタッフに提出し、目標とする通所計画が達成できるよう振り替えを行ってください。