

2023年 3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 【生活作業向上プログラム】 NR広報部	13:15 ~ 14:15 プログラム 14:15 ~ 15:00 個別訓練		
1	水			個別訓練	ブレインフィットネス		個別訓練
2	木			カラダチェック	FITプログラム (五反田合同配信)		
3	金			週間目標の振り返り	個別訓練		
4	土	桜					
5	日	桜					
6	月			個別訓練	【グループワーク/ディスカッション】 要約カトレーニング⑧ 【自立生活のススメ】	【スタジオ】アクティブヨガ 相談上手になろう ～援助要請を身に着けよう～	個別訓練
7	火			個別訓練	防犯対策について考えよう 【生活作業向上プログラム】	ブレインフィットネス	個別訓練
8	水			個別訓練	議事録作成		
9	木			【スタジオ】リズムエクササイズ	FITプログラム (五反田合同配信)		
10	金			週間目標の振り返り	NRボードゲームクラブ		個別訓練
11	土	風船					
12	日	風船					
13	月			個別訓練	【グループワーク/ディスカッション】 ～動くことについて考えてみよう～ 【自立生活のススメ】	寝る前にオススメリラクゼーション インストラクター会 合同配信プログラム	
14	火			個別訓練	仕事・暮らしの苦手解決～実行機能②～ (全6回) 【生活作業向上プログラム】	FIND③	個別訓練
15	水			個別訓練	PC作業編		
16	木			家やオフィスで出来るセルフケア&筋トレ	FITプログラム (五反田合同配信)		
17	金			週間目標の振り返り	柔軟思考を高めよう! 水平思考クイズ		個別訓練
18	土	桜					
19	日	桜					
20	月			個別訓練	【グループワーク/ディスカッション】 テーマ別ディスカッション (利用者企画) 準備編	【スタジオ】ヨガ (太陽礼拝)	
21	火 (祝)			NRクラフト部～春の壁面装飾製作編～	個別訓練	NRクラフト部～春の壁面装飾飾りつけ編	個別訓練
22	水			個別訓練	【生活作業向上プログラム】 レポート作成	ブレインフィットネス	個別訓練
23	木			【スタジオ】HIIT	FITプログラム (五反田合同配信)		
24	金			週間目標の振り返り	♥カードゲームで脳トレ♥		個別訓練
25	土	風船					
26	日	風船					
27	月			個別訓練	【グループワーク/ディスカッション】 テーマ別ディスカッション (利用者企画) プレゼン編 【自立生活のススメ】	自律神経調整ヨガ	
28	火			個別訓練	仕事・暮らしの苦手解決～実行機能③～ (全6回) 【生活作業向上プログラム】	障害者雇用と一般雇用について	個別訓練
29	水			個別訓練	～照合作業～	ブレインフィットネス	個別訓練
30	木			春探しウォーキング	FITプログラム (五反田合同配信)		
31	金			週間目標の振り返り	ワールドカフェ		個別訓練

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」「AM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「全休」「AM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 (赤) 生活系 (黄) 社会系 (青)

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(水PM)
黄字: 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。