

2024年7月				名前	目標週間 利用日数	目標月間 利用日数	目標月間 利用日数
日	曜日	シフト	欠席理由	10:00 ~ 11:00 個別訓練またはプログラム 11:00 ~ 12:00 プログラムまたは個別訓練		13:15 ~ 14:15 プログラム 14:15 ~ 15:00 個別訓練	
1	月			《利用者企画 月初余暇プログラム》		【スタジオ】ヨガで体幹トレーニング★★★	
2	火			【グループワークディスカッション】 ～断るといこと～		FIT プログラム (7/12回)	
3	水			😊雑談力を高めよう! 😊	個別訓練	ブレインフィットネス⑥	個別訓練
4	木			カラダチェック		【自立生活のススメ】 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能⑤～ (全6回)	個別訓練
5	金			個別訓練/週間振り返り		模擬就労 ミーティング (POP作成) ① →企画会議・企画書作成、広報誌作成	
6	土			個別訓練/個別相談		FITプログラムホームワーク	
7	日						
8	月			個別訓練	【生活作業向上プログラム】 議事録作成	オフィスでできるストレッチ (担当: 五反田センタースタッフ/新宿御苑センターで実施)	
9	火			【グループワークディスカッション】 ディベート		FIND③	
10	水			相談上手になろう! ～援助要請を身に着けよう～	個別訓練	ブレインフィットネス⑥	個別訓練
11	木			【スタジオ】音に合わせてミュージックヨガ★★		【自立生活のススメ】 ～災害対策のススメ (台風)～	個別訓練
12	金			個別訓練/週間振り返り		模擬就労 ミーティング (POP作成) ② →企画会議・企画書作成、広報誌作成	
13	土			個別訓練/個別相談		FIND ホームワーク	
14	日						
15	月			🌈🌈バスポムを作ろう🌈🌈		癒しのキャンドルヨガ★	
16	火			【グループワークディスカッション】 月曜日を楽しみに迎えるために		FIT プログラム (8/12回)	
17	水			個別訓練/週間振り返り EQ~こころの 知能指数②~ (全3回)	個別訓練	ブレインフィットネス⑦	個別訓練
18	木			美尻・美脚トレーニング★★		【自立生活のススメ】 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能⑥～ (全6回)	個別訓練
19	金			個別訓練/週間振り返り		模擬就労 ミーティング (POP作成) ③ →企画会議・企画書作成、広報誌作成	
20	土			個別訓練/個別相談		FITホームワーク	
21	日						
22	月			個別訓練	【生活作業向上プログラム】 照合作業	【スタジオ】デトックスヨガ★★	
23	火			【グループワークディスカッション】 商店街の再生案を考えよう!		FIND④	
24	水			プレゼンのコツを掴む	個別訓練	ブレインフィットネス⑧	個別訓練
25	木			【スタジオ】キック&パンチでストレス解消! ★★★		【自立生活のススメ】 ～いろいろな生活管理～	個別訓練
26	金			個別訓練/週間振り返り		模擬就労 ミーティング (POP作成) ④ →企画会議・企画書作成、広報誌作成	
27	土			個別訓練/個別相談		FINDホームワーク	
28	日						
29	月			個別訓練	【生活作業向上プログラム】 説明書なして組み立てよう	夏を乗り切る自律神経調整ヨガ★	
30	火			【グループワークディスカッション】 ～もしもOOだったら討論会～		FIT プログラム (9/12回)	
31	水			EQ~こころの知能指数③~ (全3回)	個別訓練	ブレインフィットネス⑨	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」「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「全体」「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 🟡 : 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。