

2024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 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00		
1	日						
2	月			個別訓練	三茶野球部～冬の強化試合～ ※屋外※		
3	火			三茶サークル活動/個別訓練	コミュニケーションタイム～レクリエーション～/個別訓練		
4	水			ブレインフィットネス	FINDプログラム⑤ 制約+働く意義 FITプログラム③		
5	木			爆汗インターバルトレーニング	思考と行動を変える		
6	金			自己紹介タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り		
7	土						
8	日						
9	月			個別訓練	自己整体ピラティス		
10	火			三茶サークル活動/個別訓練	ストレスコーピング①		
11	水			絵本で知的刺激	コンプリメントシャワー		
12	木			◆体力測定◆	FITプログラム④ まとめ		
13	金			雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り		
14	土						
15	日						
16	月			個別訓練	筋肉痛確定ワークアウト		
17	火			三茶サークル活動/個別訓練	コミュニケーションタイム～プレスト&情報交換～/個別訓練		
18	水			ブレインフィットネス	FINDプログラム① 興味+働く意義 FITプログラム①		
19	木			◆社交ダンスで社交力◆	自分の問題を見つめ直す		
20	金			雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り		
21	土						
22	日						
23	月			個別訓練	インターバルランニング（屋外）		
24	火			三茶サークル活動報告会/個別訓練	煩惱スッキリ！大掃除の会（※個別訓練なし）		
25	水			年末年始の過ごし方	卒業生インタビュー		
26	木			108回太陽礼拝Yoga	FITプログラム② 自動思考を変える		
27	金			雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り		
28	土						
29	日						
30	月			個別訓練	忘年会2024～雑談&ゲーム大会～		
31	火						
<b>毎日のスケジュール</b> 9:30 開所 9:50 朝礼・マインドフルネス 10:00-12:00 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 13:15～15:00PMプログラム 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り				<b>表の使い方</b> 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予定の調整ができずお休みする場合は、シフト欄に「全休」「AM半休」「PM半休」のいずれかを記載。 ③スタッフに提出し、担当支援員が現在の目標と提出シフトの内容が相違ないか確認。  <b>面談について</b> 面談のご希望がある際は「面談希望用紙」をご記入の上スタッフまでご提出ください。面談スペースの確保などができ次第、日時をご案内いたします。 ※面談室の空き状況などによっては面談が翌日以降となる可能性もございます。ご理解とご協力をお願い致します。		<b>◆◆：スタジオでの運動プログラム(内履き、もしくは靴下必須)</b> <b>★★：全センター共通オンラインプログラム</b> ■：社会系プログラム ■：生活系プログラム ■：運動系プログラム ■：就労系プログラム ■：祝日特別プログラム  <b>運動系プログラムの準備物</b> ・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）	

通所予定の変更がありましたら、QRコード/URLからフォームに沿ってご連絡ください。  
 当日の遅刻などもこちらで承っております。欠席はスタッフまでご確認ください。  
 URL : <https://forms.gle/Lqf9JXeBP4h82PT78>  
 体調不良や予定変更が生じた場合は、目標とする通所計画が達成できるよう別日の通所を行うことで振り替えを行ってください。  
 ご不明点等ありましたらスタッフまでお訪ねください！！

