

2024年 12月				名前	目標週間 利用日数	目標月間 利用日数	
日	曜日	シフト	欠席理由	10:00 ~ 12:00 プログラム		13:15 ~ 15:00 プログラム	
1	日						
2	月			【模擬就労】 ガイドブックお披露目会&自分のストレスケアについて		EQ②	
3	火			リワークプログラム 事例検討		FINDプログラム②	
4	水			【自立生活のススメ】 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能①～		ブレインフィットネス～生活リズム①～	
5	木			【スタジオ】体カチェック★★		FITプログラム(⑤ /12回)	
6	金			週間振り返り／個別訓練		模擬就労 クリスマス会を企画しよう☆①	
7	土			個別訓練		個別訓練	
8	日						
9	月			【グループワーク /ディスカッション】 条件プレゼン		メタ認知①	
10	火			【壁面装飾】 クリスマスの飾りをつくろう		FINDホームワーク②	
11	水			ネットリテラシー		ブレインフィットネス～睡眠②～	
12	木			【スタジオ】身体を温めるパワーヨガ★★★		FITホームワーク(⑥ /12回)	
13	金			週間振り返り／個別訓練		模擬就労 クリスマス会を企画しよう☆②	
14	土			模擬面接・模擬面談【面接官役:他センタースタッフです】		個別訓練	
15	日						
16	月			【グループワーク /ディスカッション】 大掃除の計画を立てよう		EQ③	
17	火			相談上手になろう 援助要請を身に着けよう		FINDプログラム③	
18	水			【自立生活のススメ】 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能②～		ブレインフィットネス～食事①～	
19	木			【スタジオ】クリスマスダンス♪★★		FITプログラム(⑦ /12回)	
20	金			週間振り返り／個別訓練		模擬就労 クリスマス会を企画しよう☆③	
21	土			個別訓練		個別訓練	
22	日						
23	月			【グループワーク/ディスカッション】 ブレインストーミング～長期休みから切り替えるには?～		メタ認知②	
24	火			【生活作業向上プログラム】 センターの大掃除をしよう		クリスマス会	
25	水			自立生活のススメ 年末年始の過ごし方		ブレインフィットネス～食事②～	
26	木			【スタジオ】自宅で出来る筋トレ&ストレッチ★★★		FITホームワーク(⑧ /12回)	
27	金			週間振り返り／個別訓練		週間振り返り／個別訓練	
28	土			個別訓練		個別訓練	
29	日						
30	月			今年できたこと報告会 ～準備編～		今年できたこと報告会 ～発表編～	
31	火						
<b>毎日の基本スケジュール.</b> 9:30 開所 9:50 朝礼・マインドフルネス 10:00-10:50 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				<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。		<b>赤字:運動プログラム(木AM or PM)</b> <b>青字:FIT(心と思考の柔軟性を高める)プログラム(木PM)</b> <b>■:特別プログラム</b> <b>運動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) <b>乗り換えのご案内</b> ・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。	
				<b>プログラム分類</b> :運動系 :生活系 :社会系 			