

2025年1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	水			お休み	お休み		
2	木			お休み	お休み		
3	金			お休み	お休み		
4	土						
5	日						
6	月			個別訓練	浄化系閉鎖ストレッチ		
7	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		
8	水			ブレインフィットネス	FINDプログラム② 適性+働く意義 FITプログラム③		
9	木			最強の筋トレ	思考と行動を変える		
10	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		
11	土						
12	日						
13	月			個別訓練	年始の書初め 書くマインドフルネスを体験しよう		
14	火			三茶サークル活動/個別訓練	ストレスコーピング②		
15	水			上半期生活プラン	News要約		
16	木			たくましい強化系バレエ	FITプログラム④ まとめ		
17	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		
18	土						
19	日						
20	月			個別訓練	Yoga		
21	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		
22	水			ブレインフィットネス	FINDプログラム③ 価値観+働く意義 FITプログラム①		
23	木			◆昭和アイドルダンス◆	自分の問題を見つめ直す		
24	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		
25	土						
26	日						
27	月			個別訓練	謎解きウォーキング ※屋外		
28	火			三茶サークル活動報告会(最終週)/個別訓練	模擬職場		
29	水			香りで認知機能トレーニング	EQ(心の知能指数) 自分の感情との上手な付き合い方 FITプログラム②		
30	木			◆POPダンス◆	自動思考を変える		
31	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		
毎日のスケジュール 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				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。 面談について 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。		◆◆：スタジオでの運動プログラム(内履き、もしくは靴下必須) ★★：全センター共通オンラインプログラム ■：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 運動系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)	

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！！

