

2025年2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	土						
2	日						
3	月			個別訓練		背骨の柔軟性トレーニング	
4	火			三茶サークル活動/個別訓練		FITプログラム②(※曜日変更) 自動思考を変える FINDプログラム④	
5	水			ブレインフィットネス		お金+働く意義	
6	木			日常動作でトレーニング		コミュニケーションタイム~レクリエーション~/個別訓練	
7	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	
8	土						
9	日						
10	月			個別訓練		整形級くびれ形成競歩 ※屋外	
11	火			個別訓練		バレンタイン・チョコと♪クッキング	
12	水			サウナ最強説を知る		ストレスコーピング③	
13	木			バレンタイン向けボディメイク		FITプログラム③ 思考と行動を変える	
14	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	
15	土						
16	日						
17	月			個別訓練		眠りのための陰ヨガ	
18	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	
19	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④	
20	木			◆スポーツ大会◆		まとめ	
21	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	
22	土						
23	日						
24	月			個別訓練		スノードーム作り	
25	火			三茶サークル活動報告会(最終週)/個別訓練		なぜなに?傷病手当と失業給付 アサーション ~適切な自己表現を身に着けよう~ FITプログラム①	
26	水			爽健美研究会			
27	木			◆超初めてのKpopダンス◆		自分の問題を見つめ直す	
28	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!!

