

2025年 3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 プログラムまたは個別訓練 (10:50～10分休憩)		13:15～15:00 プログラムまたは個別訓練 (14:00～10分休憩)	
1	土			個別訓練		個別訓練	
2	日						
3	月			模擬就労発表会	【グループワーク/ディスカッション】 充実した生活に必要なものは？	【自立生活のススメ】 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能①～	
4	火			～伝えるということ～		FINDホームワーク (2/5回)	
5	水			【生活作業向上プログラム】 書籍タイピング		ブレインフィットネス 食事②	
6	木			【スタジオ】体カチェック★★		FITプログラム (2/12回)	
7	金			週間振り返り/個別訓練		模擬就労	
8	土			個別訓練		個別訓練	
9	日						
10	月			【グループワーク/ディスカッション】 ～言葉の裏側～		自律神経を整えるセルフケア (外部講師：榎原鍼灸整体師)	
11	火			～伝えるための技術～		オフィスでできるセルフケア運動 (イントラ合同配信プログラム)	
12	水			【生活作業向上プログラム】 ピクセルアート		ブレインフィットネス 運動	
13	木			【スタジオ】音楽に乗るミュージックヨガ★★		FITホームワーク (2/12回)	
14	金			週間振り返り/個別訓練		模擬就労	
15	土			個別訓練		個別訓練	
16	日						
17	月			【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～		【自立生活のススメ】 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能②～	
18	火			～良いMTGを行うには～		FINDプログラム (3/5回)	
19	水			【自立生活のすすめ】 ネットリテラシー		ブレインフィットネス 知的刺激	
20	木			🏊 逃げる力を鍛えよう 🏊		🌸 ～春の壁面装飾～ 🌸	
21	金			週間振り返り/個別訓練		模擬就労	
22	土			個別訓練		個別訓練	
23	日						
24	月			【グループワーク/ディスカッション】 ～発想力・表現力を鍛えよう～		【自立生活のススメ】 震災に備えよう&備蓄チェック	
25	火			リワーク 事例検討		FINDホームワーク (3/5回)	
26	水			【生活作業向上プログラム】 説明書なしで組み立てよう		ブレインフィットネス ストレスケア①	
27	木			春を感じる 🌸 桜ウォーキング 🌸		FITプログラム (3/12回)	
28	金			週間振り返り/個別訓練		模擬就労	
29	土			個別訓練		個別訓練	
30	日						
31	月			【グループワーク/ディスカッション】 ペーパータワー		【自立生活のススメ】 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能④～	
<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fulness 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fulness 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。 ③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>プログラム分類</b> <span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:#f08080; border:1px solid black;"></span> : 運動系 <span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:#fff9c4; border:1px solid black;"></span> : 生活系 <span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:#bbdefb; border:1px solid black;"></span> : 社会系		<b>赤字</b> : 運動プログラム(木AM) <b>青字</b> : FIT(心と思考の柔軟性を高める)プログラム(木PM) <span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:#ffff00; border:1px solid black;"></span> : 特別プログラム  <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>振り替えのご案内</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。	