

2025年 3月			名前		目標 利用日数	週間: 日/月間: 日	担当印	
日	曜日	10:00 ~ 12:00	予定	実績	13:15 ~ 15:00	予定	実績	備考欄
1	土		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	完全燃焼インターバル筋トレ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	火	三茶サークル活動/個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	コミュニケーションタイム～レクリエーション～ /個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	水	ブレインフィットネス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FINDプログラム① 興味+働く意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	木	◆ファイティングエアロ美◆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム② 自動思考を変える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	金	自己紹介タイム/週間目標の振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練/週間目標の振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	土		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ストレスコーピング④	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	火	三茶サークル活動/個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	全センター合同 「オフィスで出来るセルフケア運動」 事例検討	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	水	心と物の断捨離	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	～休職原因・再発防止策を考える～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	木	◆JアイドルKawaiiダンス◆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム③ 思考と行動を変える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	金	自己紹介タイム/週間目標の振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練/週間目標の振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	土		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	卓球大会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	火	三茶サークル活動/個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	コミュニケーションタイム～レクリエーション～ /個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	水	ブレインフィットネス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FINDプログラム② 適性+働く意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	木	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	色の世界でマインドフルネス ～マッピングで楽しく～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	金	自己紹介タイム/週間目標の振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練/週間目標の振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	土		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	脳トレ運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	火	三茶サークル活動/個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ストレスコーピング⑤	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	水	模擬海外生活(初心者英会話)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	模擬職場	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
27	木	三茶散歩(屋外)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム④ まとめ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	金	自己紹介タイム/週間目標の振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練/週間目標の振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	土		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	代謝上げすぎヨガ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**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「氏名」「目標とする週間利用日数・月間利用日数」を記載。  
②通所する時間帯の予定欄にチェック。  
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)  
■：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 ・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!!

