

2025年4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	火	三茶サークル活動/個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FINDプログラム③ 価値観+働く意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	水	ブレインフィットネス① 生活のリズムを整える	<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"/>	
3	木	基礎から始める筋トレ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	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"/>	
5	土		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	三茶野球部	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	火	三茶サークル活動/個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	アクティブブックダイアログ~要約力~	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	水	運動療法効果を知る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	コンプリメントシャワー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	木	ファンクショナルトレーニング	<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"/>	
11	金	雑談タイム/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"/>	
12	土		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	柔軟性のためのヨガ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	火	三茶サークル活動/個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FINDプログラム④ お金+働く意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	水	ブレインフィットネス② 生活の質を上げる(食事編)	<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"/>	
17	木	◆インターバルエアロビクス◆	<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"/>	
18	金	雑談タイム/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"/>	
19	土		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	強さのためのヨガ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	火	サークル活動報告会/個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	営業・面接アピール力を高める	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	水	新生活・新自分計画	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ストレスコーピング⑥	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	木	◆初めてのヒップホップダンス◆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム④ まとめ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	金	雑談タイム/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"/>	
26	土		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
27	日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	背骨調整ピラティス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	火	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	フードロス対策☆べっこう飴づくり	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	水	ブレインフィットネス③ 生活の質を上げる(活動編)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	防災の意識を高めよう※全員参加 (個別訓練ありません)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

<p><b>毎日のスケジュール</b></p> <p>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</p>	<p><b>表の使い方</b></p> <p>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。</p> <p><b>面談について</b></p> <p>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。</p>	<p>◆◆：スタジオでの運動プログラム (内履き、もしくは靴下必須)</p> <p>■：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</p> <p><b>運動系プログラムの準備物</b></p> <p>・ジャージなどの運動服 ・タオル ・水分(ペットボトル・水筒)</p>
---	---	---

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://x.gd/wmRB4>  
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!!

