

2025年 5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	木	本気のウォーキング（屋外）	☐	☐	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す	☐	☐	
2	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	☐	☐	
3	土		☐	☐		☐	☐	
4	日		☐	☐		☐	☐	
5	月	個別訓練	☐	☐	石鹸づくり	☐	☐	
6	火	個別訓練	☐	☐	フワモコ絵の具でデクスチャーアート	☐	☐	
7	水	最強の体調の作り方	☐	☐	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	木	燃焼サーキットトレーニング	☐	☐	FITプログラム② 自動思考を変える	☐	☐	
9	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	☐	☐	
10	土		☐	☐		☐	☐	
11	日		☐	☐		☐	☐	
12	月	個別訓練	☐	☐	椅子で腹筋ダンス	☐	☐	
13	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	外部講師！ 就労支援員による就活セミナー	☐	☐	
14	水	ブレインフィットネス④ 状況に合わせて対処する	☐	☐	FINDプログラム⑤ 制約+働く意義	☐	☐	
15	木	体カテスト+激トレ	☐	☐	FITプログラム③ 思考と行動を変える	☐	☐	
16	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	☐	☐	
17	土		☐	☐		☐	☐	
18	日		☐	☐		☐	☐	
19	月	個別訓練	☐	☐	謎解きウォーキング（屋外）	☐	☐	
20	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	模擬職場	☐	☐	
21	水	脳とアート(美術)の時間	☐	☐	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	木	◆初めてのパンチ・キック◆	☐	☐	FITプログラム④ まとめ	☐	☐	
23	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	☐	☐	
24	土		☐	☐		☐	☐	
25	日		☐	☐		☐	☐	
26	月	個別訓練	☐	☐	初心者も楽しめる野球	☐	☐	
27	火	サークル活動報告会/個別訓練	☐	☐	FINDプログラム① 興味+働く意義	☐	☐	
28	水	ブレインフィットネス① 生活のリズムを整える	☐	☐	ポジティブな表現を使おう！ ～考え方のリフレーミング～	☐	☐	
29	木	◆屋内スポーツ大会◆	☐	☐	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す	☐	☐	
30	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	☐	☐	
31	土		☐	☐		☐	☐	
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）		