

2025年 4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	火			模擬就労 余暇プログラム	FIND(①/5回)		
2	水			リワーク 事例検討	ブレインフィットネス ストレスケア②		
3	木			【スタジオ】体カチェック★★	FITホームワーク(④ /12回)		
4	金			週間振り返り／個別訓練	模擬就労		
5	土			個別訓練	個別訓練		
6	日						
7	月			グループワーク【花粉対策】	ポジティブ心理学⑤		
8	火			避難訓練	FINDホームワーク(① /5回)		
9	水			自立生活のススメ 気象病予防	ブレインフィットネス 睡眠①		
10	木			青空ウォーキング★	FITプログラム(① /12回)		
11	金			週間振り返り／個別訓練	模擬就労		
12	土			個別訓練 (午前のみ)	午後 閉所		
13	日						
14	月			グループワーク【環境・社会問題】	【自立生活のススメ】 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能⑤～		
15	火			仕事の基本 8項目	FIND(⑥/5回)		
16	水			【生活作業向上プログラム】 議事録作成	ブレインフィットネス 睡眠②		
17	木			【スタジオ】リラックスヨガ～副交感神経を高めよう～★	FITホームワーク(① /12回)		
18	金			週間振り返り／個別訓練	模擬就労		
19	土			個別訓練	個別訓練		
20	日						
21	月			グループワーク【 A4用紙の使い方】	ポジティブ心理学⑥		
22	火			アサーション	FINDホームワーク(⑦ /5回)		
23	水			【生活作業向上プログラム】照合作業	ブレインフィットネス 食事①		
24	木			【スタジオ】心と体を繋ぐヨガ★	FITプログラム(⑥ /12回)		
25	金			週間振り返り／個別訓練	模擬就労		
26	土			個別訓練	個別訓練		
27	日						
28	月			グループワーク【選択型ディスカッション】	【自立生活のススメ】 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能⑥～		
29	火			【特別プログラム】おすすめ読書(スライド作成)	【特別プログラム】おすすめ読書 (発表)		
30	水			～ミスを報告する～	ブレインフィットネス まとめ		
毎日の基本スケジュール 9:30 閉所 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場合があります				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どうしても予定の調整がつかない日は、シフト欄に「全休/M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。		赤字:運動プログラム(木AM) 青字:FIT(心と思考の柔軟性を高める)プログラム(木PM) ：特別プログラム 運動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) 振り替えのご案内 ・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。	
プログラム分類 :運動系 :生活系 :社会系   							