

2025年6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	日		☐	☐		☐	☐	
2	月	個別訓練	☐	☐	首肩こり・腰痛解消トレーニング	☐	☐	
3	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	ストレスコーピング①/7 ストレスとは?	☐	☐	
4	水	コミュニケーションタイム〜レクリエーション〜 /個別訓練	☐	☐	右脳活性スケッチ会	☐	☐	
5	木	美尻スタイルアップ筋トレ	☐	☐	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	☐	☐	
6	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	☐	☐	
7	土		☐	☐		☐	☐	
8	日		☐	☐		☐	☐	
9	月	個別訓練	☐	☐	腰振りダンスで6/バック	☐	☐	
10	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	FINDプログラム② 適性+働く意義	☐	☐	
11	水	チーム力UPのディベート	☐	☐	ブレインフィットネス② 生活の質を上げる(食事編)	☐	☐	
12	木	体力測定	☐	☐	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう〜前編〜	☐	☐	
13	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	☐	☐	
14	土		☐	☐		☐	☐	
15	日		☐	☐		☐	☐	
16	月	個別訓練	☐	☐	Yoga	☐	☐	
17	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	ストレスコーピング②/7 コーピングリストをつくろう	☐	☐	
18	水	コミュニケーションタイム〜レクリエーション〜 /個別訓練	☐	☐	雨が好きになる工夫	☐	☐	
19	木	◆KPOPダンス◆	☐	☐	FITプログラム④/8 柔軟な考え方をしよう〜中編〜	☐	☐	
20	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	☐	☐	
21	土		☐	☐		☐	☐	
22	日		☐	☐		☐	☐	
23	月	個別訓練	☐	☐	椅子・タオル運動 ※要フェイスタオル	☐	☐	
24	火	サークル活動報告会/個別訓練	☐	☐	FINDプログラム③ 価値観+働く意義	☐	☐	
25	水	仕事・暮らしの苦手解決① (実行機能トレーニング)	☐	☐	ブレインフィットネス③ 生活の質を上げる(活動編)	☐	☐	
26	木	◆スタジオでのんびりスポーツ◆	☐	☐	FITプログラム⑤/8 柔軟な考え方をしよう〜後編〜	☐	☐	
27	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	☐	☐	
28	土		☐	☐		☐	☐	
29	日		☐	☐		☐	☐	
30	月	個別訓練	☐	☐	初めてでも楽しめる野球	☐	☐	
			☐	☐		☐	☐	
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 ・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!!

