2025年7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	☐	☐	復職・就職事情共有会 ※事前参加申し込み必須	☐	☐	
2	水	職場で生きる話し方 ノンストップ・ワーク	☐	☐	楽ちん家事テク	☐	☐	
3	木	パワーヨガ	☐	☐	FITプログラム⑥/8 問題解決に取り組む	☐	☐	
4	金	ストレスコーピング③/7 コーピングリストをつくろう	☐	☐	雑談タイム/個別訓練/週間目標の振り返り	☐	☐	
5	土		☐	☐		☐	☐	
6	日		☐	☐		☐	☐	
7	月	モーニングHIIT	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
8	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	FINDプログラム④/5 お金+働く意義	☐	☐	
9	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	☐	☐	ブレインフィットネス④/4 状況に合わせて対処する	☐	☐	
10	木	体力測定	☐	☐	FITプログラム⑦/8 行動を通して思い込みを変えよう	☐	☐	
11	金	仕事・暮らしの苦手解決②/6 (実行機能トレーニング)	☐	☐	雑談タイム/個別訓練/週間目標の振り返り	☐	☐	
12	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
13	日		☐	☐		☐	☐	
14	月	リズムダンス	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
15	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	事例検討 ～休職の原因を考える～	☐	☐	
16	水	ストレスコーピング④/7 コーピングリストをつくろう	☐	☐	快眠マスター講座	☐	☐	
17	木	協調性Upのボクシング	☐	☐	FITプログラム⑧/8 FITプログラムの振り返り	☐	☐	
18	金	ビジネス・サバイバル ～働く上での『困った』を解決せよ!～	☐	☐	雑談タイム/個別訓練/週間目標の振り返り	☐	☐	
19	土		☐	☐		☐	☐	
20	日		☐	☐		☐	☐	
21	月	個別訓練	☐	☐	バスボム作り	☐	☐	
22	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	FINDプログラム⑤/5 制約+働く意義	☐	☐	
23	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	☐	☐	ブレインフィットネス①/4 生活のリズムを整える	☐	☐	
24	木	◆三茶学祭ソーラン節◆	☐	☐	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る	☐	☐	
25	金	仕事・暮らしの苦手解決③/6 (実行機能トレーニング)	☐	☐	雑談タイム/個別訓練/週間目標の振り返り	☐	☐	
26	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
27	日		☐	☐		☐	☐	
28	月	三茶マーチング	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
29	火	サークル活動報告会(最終週)/個別訓練	☐	☐	模擬職場 ※事前参加申し込み必須	☐	☐	
30	水	ストレスコーピング⑤/7 コーピングリストをつくろう	☐	☐	姿勢講座	☐	☐	
31	木	◆Jガールダンス◆	☐	☐	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	☐	☐	