

2025年8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	金	言いたいことの要点をまとめよう	☐	☐	自己紹介タイム(第1週)/週間目標の振り返り	☐	☐					
2	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐					
3	日		☐	☐		☐	☐					
4	月	軸を作るピラティス	☐	☐	傾聴で人間関係は良くなる	☐	☐					
5	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	FINDプログラム①/5 興味+働く意義	☐	☐					
6	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	☐	☐	片づけマスター	☐	☐					
7	木	◆燃焼ファイトピクス◆	☐	☐	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう~前編~	☐	☐					
8	金	仕事・暮らしの苦手解決④/6 (実行機能トレーニング)	☐	☐	雑談タイム/週間目標の振り返り	☐	☐					
9	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐					
10	日		☐	☐		☐	☐					
11	月	個別訓練	☐	☐	激推しプレゼン大会	☐	☐					
12	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	人事目線で考える応募書類（志望動機）の作り方	☐	☐					
13	水	ストレスコーピング⑥/7 アンガーコントロール	☐	☐	ブレインフィットネス②/4 : 生活の質を上げる（食事編）	☐	☐					
14	木	体力測定	☐	☐	FITプログラム④/8 柔軟な考え方をしよう~中編~	☐	☐					
15	金	採用プロセスに問われる「自己分析」の重要性	☐	☐	雑談タイム/週間目標の振り返り	☐	☐					
16	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐					
17	日		☐	☐		☐	☐					
18	月	ファンクショナルトレーニング	☐	☐	働く人のアサーション	☐	☐					
19	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	FINDプログラム②/5 適性+働く意義	☐	☐					
20	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	☐	☐	自律神経×ツボ×食の力！ 鍼灸師直伝・夏バテ回復のススメ（外部講師）	☐	☐					
21	木	◆原宿系ダンス◆	☐	☐	FITプログラム⑤/8 柔軟な考え方をしよう~後編~	☐	☐					
22	金	仕事・暮らしの苦手解決⑤/6 (実行機能トレーニング)	☐	☐	雑談タイム/週間目標の振り返り	☐	☐					
23	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐					
24	日		☐	☐		☐	☐					
25	月	Yoga	☐	☐	セルフケア① 基礎編 ~ストレスに気づいて対処しよう~	☐	☐					
26	火	サークル活動報告会(最終週)/個別訓練	☐	☐	キャリア理論	☐	☐					
27	水	ストレスコーピング⑦/7 まとめ・クライシスプランを作ろう	☐	☐	ブレインフィットネス③/4 : 生活の質を上げる（活動編）	☐	☐					
28	木	三茶マーチング	☐	☐	FITプログラム⑥/8 問題解決に取り組む	☐	☐					
29	金	やる気曲線こころの地図	☐	☐	雑談タイム/週間目標の振り返り	☐	☐					
30	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐					
31	日		☐	☐		☐	☐					
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）					