

2025年9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	月	キックパンチでデトックス	☐	☐	伝える力を鍛える言葉のトレーニング	☐	☐	
2	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	FINDプログラム③/5 価値観+働く意義	☐	☐	
3	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	☐	☐	シンプルな生活管理法	☐	☐	
4	木	パワーヨガ	☐	☐	FITプログラム⑦/8 行動を通して思い込みを変えよう	☐	☐	
5	金	仕事・暮らしの苦手解決⑥/6 (実行機能トレーニング)	☐	☐	自己紹介タイム(第1週)/週間目標の振り返り	☐	☐	
6	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
7	日		☐	☐		☐	☐	
8	月	◆球技大会◆	☐	☐	事例検討~休職の原因を考える~	☐	☐	
9	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	模擬職場~ITツール活用~ ※事前参加申し込み必須	☐	☐	
10	水	ストレスコーピング①/7 ストレスとは?	☐	☐	ブレインフィットネス④ :状況に合わせて対処する	☐	☐	
11	木	体力測定	☐	☐	FITプログラム⑧/8 FITプログラムの振り返り	☐	☐	
12	金	雑談タイム/週間目標の振り返り	☐	☐	「障害者の就業」を考える(外部講師)	☐	☐	
13	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
14	日		☐	☐		☐	☐	
15	月	個別訓練	☐	☐	バイカラーボトル作り~心が共鳴するカラー~	☐	☐	
16	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	☐	☐	
17	水	ストレスコーピング②/7 コーピングリストを作る	☐	☐	初めてのカフェ英会話	☐	☐	
18	木	◆限界突破インターバル◆	☐	☐	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る	☐	☐	
19	金	仕事・暮らしの苦手解決①/6 (実行機能トレーニング)	☐	☐	雑談タイム/週間目標の振り返り	☐	☐	
20	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
21	日		☐	☐		☐	☐	
22	月	◆三茶式太極拳◆	☐	☐	上手に「断る」方法を身に付けよう	☐	☐	
23	火	個別訓練	☐	☐	傾聴力ワークショップ	☐	☐	
24	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 :生活のリズムを整える	☐	☐	
25	木	◆アニソンラインダンス◆	☐	☐	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	☐	☐	
26	金	伝わる要約力	☐	☐	雑談タイム/週間目標の振り返り	☐	☐	
27	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
28	日		☐	☐		☐	☐	
29	月	◆持久力ボクシング◆	☐	☐	セルフケア①基礎編 ~ストレスに気付いて対処しよう~	☐	☐	
30	火	サークル活動報告会(最終週)/個別訓練	☐	☐	FINDプログラム⑤/5 制約+働く意義	☐	☐	
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)		