

2025年10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	水	ストレスコーピング③/7 ストレッチャーの見直し・コーピングの行動分析	□	□	筋肉を愛する談話会		□	□	
2	木	◆ミラーピラティス◆	□	□	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～		□	□	
3	金	仕事・暮らしの苦手解決②/6 (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		□	□	
4	土		□	□			□	□	
5	日		□	□			□	□	
6	月	◆キック・ボクシング◆	□	□	EQ①/2 感情と付き合う（識別、利用）		□	□	
7	火	三茶サークル活動/個別訓練	□	□	グループディベート大会		□	□	
8	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②/4 生活の質を上げる（食事編）		□	□	
9	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～		□	□	
10	金	心配ごとを減らす方法	□	□	雑談タイム/週間目標の振り返り		□	□	
11	土	個別訓練	□	□	個別訓練		□	□	
12	日		□	□			□	□	
13	月	個別訓練	□	□	ギネスに挑戦！マシュマロタワー制作		□	□	
14	火	三茶サークル活動/個別訓練	□	□	FITプログラム⑤/8 柔軟な考え方をしよう～後編～		□	□	
15	水	ストレスコーピング④/7 ソーシャルサポート、 日常生活、リラクセーション	□	□	〇〇危機の対処法 例：もし熊に襲われたら		□	□	
16	木	◆姿勢矯正ワルツ◆	□	□	FINDプログラム①/5 興味+働く意義		□	□	
17	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/週間目標の振り返り		□	□	
18	土		□	□			□	□	
19	日		□	□			□	□	
20	月	◆Kpopダンス◆	□	□	逆再生思考 ～失敗を恐れる”から”失敗を資源に～		□	□	
21	火	三茶サークル活動/個別訓練	□	□	セルフケア③応用編 ～仕事・人との付き合い方～		□	□	
22	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③/4 生活の質を上げる（活動編）		□	□	
23	木	◆持久力チャレンジ◆	□	□	FITプログラム⑥/8 問題解決に取り組む		□	□	
24	金	消防の意識を高めよう 全員参加（個別訓練はありません）	□	□	雑談タイム/週間目標の振り返り		□	□	
25	土	個別訓練	□	□	個別訓練		□	□	
26	日		□	□			□	□	
27	月	◆スタジオ野球◆	□	□	EQ②/2 感情と付き合う（理解、調整）		□	□	
28	火	サークル活動報告会(最終週)/個別訓練	□	□	FINDプログラム②/5 適性+働く意義		□	□	
29	水	ストレスコーピング⑤/7 行動活性化、マインドフルネス	□	□	AIの楽しみ方		□	□	
30	木	◆ハロウィーンバラバラダンス◆	□	□	FITプログラム⑦/8 行動を通して思い込みを変えよう		□	□	
31	金	リワーク/ビジネス”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		□	□	
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）			

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！！

