

2025年11月			名前		目標 利用日数	週間: 日/月間:	日	担当 サイン
日	曜日	10:00 ~ 12:00	予定	実績	13:15 ~ 15:00	予定	実績	備考欄
1	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
2	日							
3	月	個別訓練	☐	☐	BF的アート思考	☐	☐	
4	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	AIリテラシー	☐	☐	
5	水	チームビルディングゲーム ～伝え方と聞き方の力を育てよう～	☐	☐	ブレインフィットネス④/4 状況に合わせて対処する	☐	☐	
6	木	体力測定	☐	☐	FITプログラム⑧/8 FITプログラムの振り返り	☐	☐	
7	金	実行機能トレーニング⑤/6 注意持続	☐	☐	自己紹介タイム/週間目標の振り返り	☐	☐	
8	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
9	日							
10	月	◆秋の大運動会◆	☐	☐	EQ①/2 感情と付き合う（識別、利用）	☐	☐	
11	火	三茶サークル活動/個別訓練	☐	☐	※11月11日(火)は13時閉所となります			
12	水	～職場で活きる話し方～ ノンストップ・ワーク	☐	☐	免疫力UP法	☐	☐	
13	木	◆体の癖を整える運動◆	☐	☐	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る	☐	☐	
14	金	実行機能トレーニング⑥/6 シフティング	☐	☐	雑談タイム/週間目標の振り返り	☐	☐	
15	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
16	日							
17	月	謎解きウォーキング（屋外）	☐	☐	EQ②/2 感情と付き合う（理解、調整）	☐	☐	
18	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	☐	☐	
19	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①/4 生活のリズムを整える	☐	☐	
20	木	◆キックボクシング◆	☐	☐	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	☐	☐	
21	金	実行機能トレーニング⑦/6 オリエンテーション/プランニング	☐	☐	雑談タイム/週間目標の振り返り	☐	☐	
22	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
23	日							
24	月	個別訓練	☐	☐	ゆるトーク ～話して笑って、ちょっとホッとする時間～	☐	☐	
25	火	三茶サークル活動報告会/個別訓練	☐	☐	FINDプログラム④/5 お金＋働く意義	☐	☐	
26	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	☐	☐	効率的家事スキル	☐	☐	
27	木	◆リズム感を鍛える◆	☐	☐	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	☐	☐	
28	金	チーム速読発表会	☐	☐	雑談タイム/週間目標の振り返り	☐	☐	
29	土	個別訓練	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
30	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

13:15～15:00 PM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いたします。

◆◆：スタジオでの運動プログラム（内履き、もしくは靴下必須）

<運動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）

：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
：祝日プログラム

※WLレポートの単位を記入する際、就労系・祝日・白枠プログラム（個別訓練以外）は「その他」へカウントする。

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。URL: <https://x.gd/wmRB4>

※欠席の際はスタッフへ対面か電話でお伝えください。

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

別日の通所をおこなうことで振り替えをおこなってください。

ご不明点等ありましたらスタッフまでお訪ねください！

