

2025年12月			名前				目標 利用日数	週間： 日／月間：		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	月	体力測定			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	話しが長い改善		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	火	三茶サークル活動・個別訓練			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FINDプログラム⑤/5 制約+働く意義		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	水	ストレスコーピング①/7 ストレスとは？			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yogaに学ぶ整う生活		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	木	◆球技大会◆			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム④/8 柔軟な考え方をしよう～中編～		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	金	実行機能トレーニング②/6 ワーキングメモリー			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自己紹介タイム/週間目標の振り返り		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	土	個別訓練			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	日									
8	月	◆脚でバラバラダンス◆			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FINDプログラム①/5 興味+働く意義		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	火	三茶サークル活動・初心者向けPC講座			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10分プレゼン会		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	水	ミニゲーム大会 ～たのしく知的刺激～			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ブレインフィットネス②/4 生活の質を上げる（食事編）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	木	◆限界突破筋トレ◆			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム⑤/8 柔軟な考え方をしよう～後編～		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	金	実行機能トレーニング③/6 セルフモニタリング			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム/週間目標の振り返り		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	土	個別訓練			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	日									
15	月	◆年納めミニスポーツ大会◆			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	セルフケア① 基礎編～ストレスについて対処しよう～		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	火	三茶サークル活動・個別訓練			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FINDプログラム②/5 適性+働く意義		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	水	ストレスコーピング②/7 コーピングリストを作る			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ブレインフィットネス③/4 生活の質を上げる（運動編）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	木	◆キックボクシング◆			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム⑥/8 問題解決に取り組む		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	金	実行機能トレーニング④/6 自己抑制			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム/週間目標の振り返り		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	土	個別訓練			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	日									
22	月	◆108回太陽礼拝◆			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	セルフケア② 応用編～自分を変える～		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	火	三茶サークル活動・初心者向けPC講座			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FINDプログラム③/5 価値観+働く意義		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	水	クリスマススペシャルイベント ～ボードゲームパーティー～			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	大掃除で実行機能トレーニング		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	木	謎解きウォーキング ※屋外			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム⑦/8 行動を通して思い込みを変えよう		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	金	実行機能トレーニング⑤/6 注意持続			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム/週間目標の振り返り		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	土	個別訓練			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	日									
29	月	競（恐）歩インターバルウォーク ※屋外			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FINDプログラム④/5 お金+働く意義		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	火	三茶サークル活動報告会・初心者向けPC講座			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	今年の振り返りと年末年始計画		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	水	閉所					閉所			

## 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

春の使い方

- 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ひいたします。

◆◆：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  
■ : 戦略系プログラム

就労系ノログラム  
祝日プログラム

第18章 NHibernate映射

※Wレポートの単位を記入する際、就業系・祝日・白夜プログラム（個別課題）

就ノリ未況日口件ノロシシ云々（個別訓）は「その他」へカウントする。

※W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。

遅所予定の変更がありましたら、QRコードをスキャンからお一気に沿って  
当日の遅刻などもこちらで承っております。URL : <https://xqd/wmBB4>

※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るをおこなってください。

