

2026年1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	木													
2	金													
3	土													
4	日													
5	月	個別訓練		□	□	リワークの活用法		□	□					
6	火	三茶サークル活動／個別訓練		□	□	FINDプログラム⑤/5 制約+働く意義		□	□					
7	水	個別訓練		□	□	ブレインフィットネス④/4 状況に合わせて対応する		□	□					
8	木	松陰神社参拝ウォーク ※屋外		□	□	FITプログラム⑥/8 FITプログラムの振り返り		□	□					
9	金	企業研究のやり方		□	□	自己紹介タイム／週間目標の振り返り		□	□					
10	土	個別訓練		□	□	個別訓練		□	□					
11	日													
12	月	個別訓練		□	□	会話力UPワークショップ		□	□					
13	火	三茶サークル活動／PC講座		□	□	FINDプログラム①/5 興味+働く意義		□	□					
14	水	個別訓練		□	□	和歌で脳トレゲーム		□	□					
15	木	◆キックボクシング◆		□	□	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る		□	□					
16	金	セルフケア③応用編 ～仕事・人との付き合い方～		□	□	雑談タイム／週間目標の振り返り		□	□					
17	土	個別訓練		□	□	個別訓練		□	□					
18	日													
19	月	個別訓練		□	□	実行機能トレーニング⑥/6 シフティング		□	□					
20	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		□	□					
21	水	個別訓練		□	□	ブレインフィットネス④/4 生活リズムを作る		□	□					
22	木	◆脳を鍛えるダンス◆		□	□	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす		□	□					
23	金	脳科学で課題改善		□	□	雑談タイム／週間目標の振り返り		□	□					
24	土	個別訓練		□	□	個別訓練		□	□					
25	日													
26	月	個別訓練		□	□	実行機能トレーニング①/6 オリエンテーション/プランニング		□	□					
27	火	三茶サークル活動／PC講座		□	□	FINDプログラム③/5 価値観+働く意義		□	□					
28	水	個別訓練		□	□	食事だけでボディメイク		□	□					
29	木	◆ファンクショナルトレーニング◆		□	□	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～		□	□					
30	金	伝え方の工夫		□	□	雑談タイム／週間目標の振り返り		□	□					
31	土	個別訓練		□	□	個別訓練		□	□					
毎日のスケジュール			表の使い方					◆◆ : スタジオでの運動プログラム (内履き、もしくは靴下必須)						
9:30	開所	①「氏名」「目標とする週間利用日数／月間利用日数」を記載。					<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)							
9:50	朝礼・マインドフルネス	②通所する時間帯の予定欄にチェック。					■■■ : 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							
10:00-12:00	AMプログラム	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。					※Wレポートの単位を記入する際、 就労系・祝日・白桦プログラム (個別訓練以外) は 「その他」へカウントする。							
12:00-13:00	ランチ	面談について												
13:00	昼礼・マインドフルネス	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。												
昼礼後~13:10	センター内清掃	※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。ご理解とご協力ををお願いいたします。												
13:15-15:00	PMプログラム													
15:00-15:30	終礼・1日の振り返り													

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！

