

2026年2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	日							
2	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	事例検討 ～休職原因と再発予防策を考える～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	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④ お金+働く意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ブレインフィットネス② 生活の質を上げる(食事編)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	木	体(耐)力測定 limited Edition ※センター内	<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"/>	
6	金	自己分析×志望動機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「究極の選択 あなたはどっち派？」 /週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	土	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	日							
9	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	アサーション ～自分と相手を大切に表現技法～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	火	三茶サークル活動/PC講座	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FINDプログラム⑤ 制約+働く意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	会話力UPワークショップ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	木	◆キックボクシング◆	<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"/>	
13	金	やる気の出し方	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「自分の中の小さな資力」 /週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	土	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	日							
16	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	悩み方のスキル①/3 ～悩みを知ろう～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	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① 興味+働く意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ブレインフィットネス③ 生活の質を上げる(運動編)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	木	謎解きウォーキング ※屋外	<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"/>	
20	金	褒める・認めるトレーニング	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「教えて！あなたの街の一押しごはん」 /週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	土	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	日							
23	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	クイズ&ゲームでたのしく脳活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	火	三茶サークル活動報告会/PC講座	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FINDプログラム② 適性+働く意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	視点を変える認知の仕方	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	木	◆KPOPアイドルダンス◆	<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"/>	
27	金	模擬職場 ※ビジネスカジュアル・PC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「自分にキャッチコピーをつけるなら」 /週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	土	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

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

※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。
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！

