

2026年3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"/>	ストレスマネジメント ～ストレスに気づき、早めに対処しよう～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	火	個別訓練/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"/>	
4	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ブレインフィットネス④ 状況に合わせて対処する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	木	◆キックボクシング◆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム⑥/8 FITプログラムの振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	金	集中力実践チャレンジ ※PC使用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「私なりの小さな工夫・ルーティン」 /週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	土	ゆるりワーク	<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"/>	FINDプログラム④/5 お金+働く意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	火	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	全センターオンライン配信 静×動バランスが息づくプログラム～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ボードゲームで盛り上がりよう!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	木	体力測定@センター	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	金	上司との話術	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「私の特技や意外な一面」 /週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	土	ゆるりワーク	<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②/3 ～悩みを振り下げよう～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	火	個別訓練/PC講座	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ブレインフィットネス ～運動・知的刺激～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	水	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"/>	
19	木	◆脂肪燃焼HIIT◆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	金	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	会話力UPトレーニング	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	土	ゆるりワーク	<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"/>	悩み方のスキル③/3 ～悩みと向き合おう～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	火	個別訓練	<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"/>	
25	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	思考の視野を広げよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	木	撮影ウォーキング ※屋外	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
27	金	脳が元気になる読書術	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「元気が出る勝負メシ」 /週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	土	ゆるりワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	日							
30	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	休職原因分析 ～事例を通して原因と対策を考える～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31	火	個別訓練/PC講座	<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"/>	

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+自持プログラム(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.qd/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!

