

2026年4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	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ブレインフィットネス①/4 生活のリズムを整える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	木	◆キックボクシング◆	<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"/>	
3	金	基本の英会話	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「春を感じる瞬間」 /週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	日							
6	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	リフレーミングスキル ～ポジティブ変換力を鍛えよう～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	火	前半: 個別訓練/後半: 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"/>	
8	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	テーブルスポーツ大会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	木	公園運動会	<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"/>	
10	金	EQ①/2 感情と向き合う ～「感情の識別」「感情の利用」編～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「スマホのお気に入りアプリ」 /週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	日							
13	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♡利用者さんプレゼン大会♡ ※発表者は事前申し込み	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	火	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"/>	
15	水	個別訓練	<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"/>	
16	木	◆ピラティス◆	<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"/>	
17	金	リワークの活用法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「一生食べられないならお米? 種類?」 /週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	土	ゆるボドカフェ◆◆ ～お菓子をつまみながらのんびりボードゲーム～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	※この日は13時閉所となります			
19	日							
20	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	集中力実践ワーク ※PC・メール使用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	火	前半: 個別訓練/後半: PC講座	<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"/>	
22	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	前半: 大喜利で知的刺激/後半: ボードゲーム	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	木	体力測定@センター	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★特別講師プログラム★ 自己肯定感が上がる👉セルフコンパッション	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	金	EQ②/2 感情と向き合う ～「感情の理解」「感情の調整」編～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「おとなの『再発見』リスト」 /週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	日							
27	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	アンガーコントロール ～怒りの心を分析する～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	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"/>	
29	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ゆるっとポッチャ🍵 ～初見さんいらっしゃい～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	木	◆男性アイドルダンス◆	<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"/>	

<p><b>毎日のスケジュール</b></p> <p>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</p>	<p><b>表の使い方</b></p> <p>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。</p> <p><b>面談について</b></p> <p>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。</p>	<p>◆◆: スタジオでの運動プログラム (内履き、もしくは靴下必須)</p> <p>&lt;運動プログラムの準備物&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージなどの運動服</li> <li>・タオル</li> <li>・水分(ペットボトル・水筒)</li> </ul> <p>■: 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</p> <p>※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」ヘカウントする。</p>
--	--	--

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!

