

2026年4月				名前	目標週間 利用日数	目標月間 利用日数	担当印	
日	曜日	シフト	欠席理由	10:00～12:00 プログラムまたは個別訓練 (10:50～10分休憩)	13:15～15:00 プログラムまたは個別訓練 (14:00～10分休憩)			
1	水			【リワークプログラム】 休職原因分析の作り方	FIND (5/5回)			
2	木			FITプログラム (5/8回)	ライフハック お金・スケジュール管理			
3	金			週間振り返り/個別訓練	週間振り返り/個別訓練			
4	土			個別訓練	個別訓練			
5	日							
6	月			【スタジオ】骨盤均整ヨガ★★	ニューロJOB			
7	火			【リワークプログラム】 ストレスコーピング④	春を感じる ♡桜ウォーキング★★			
8	水			避難訓練	ブレインフィットネス 生活のリズムを整える 睡眠			
9	木			FITプログラム (6/8回)	仕事・暮らしの苦手解決⑤ (実行機能トレーニング) 注意の持続			
10	金			週間振り返り/個別訓練	週間振り返り/個別訓練			
11	土			個別訓練	個別訓練			
12	日							
13	月			【スタジオ】呼吸を感じるヨガ★★	ニューロJOB			
14	火			【リワークプログラム】 事例検討	ブレインフィットネス 生活の質を上げる 食事編			
15	水			心理系 メタ認知②	FIND (1/5回)			
16	木			FITプログラム (7/8回)	【生活作業向上プログラム】 報告書作成			
17	金			週間振り返り/個別訓練	週間振り返り/個別訓練			
18	土			個別訓練	午後閉所			
19	日							
20	月			心理系 EQ① 心の知能指数	ニューロJOB			
21	火			【リワークプログラム】 リワーク活動報告書を書こう	ブレインフィットネス 生活の質を上げる 活動編			
22	水			FIND (2/5回)	体のエネルギーチェック★			
23	木			FITプログラム (8/8回)	仕事・暮らしの苦手解決⑥ (実行機能トレーニング) シフティング(切替え)			
24	金			週間振り返り/個別訓練	週間振り返り/個別訓練			
25	土			個別訓練	個別訓練			
26	日							
27	月			心理系 メタ認知③	ニューロJOB			
28	火			【リワークプログラム】 ストレスコーピング⑤	ブレインフィットネス 状況に合わせて対処する①			
29	水			FIND (3/5回)	春におすすめ筋力トレーニング★★★			
30	木			FITプログラム (1/8回)	【グループワーク/ディスカッション】 ブレインストーミング～長期休みから切り替えるには？～			
				<p>表の使い方 ①上部に「氏名」「目標とする週間利用日数」「目標とする月間利用日数」を記載。 ②どうしても予定の調整がつかない日は、シフト欄に「全休」「AM半休」「PM半休」のいずれかを記載。 ③スタッフが現在の目標と提出シフトの内容が相違ないか確認。</p> <p>プログラム分類 <input type="checkbox"/> : 運動系 <input type="checkbox"/> : 生活系 <input type="checkbox"/> : 社会系</p> <p>■ブレインフィットネスの名称変更 内容をより分かりやすくするため、タイトルを以下の通り変更しました。 睡眠①・② ⇒ 生活のリズムを整える 睡眠 食事①・② ⇒ 生活の質を上げる 食事編 運動・知的活動 ⇒ 生活の質を上げる 活動編 ストレスケア①・② ⇒ 状況に合わせて対処する①・②</p>	<p>◎振り替えのご案内 体調不良や予定変更が生じた場合、「欠席・通所予定変更届」をスタッフに提出し、目標とする通所計画が達成できるよう振替通所を行ってください。</p> <p>◎赤字：運動プログラム(木AM) 運動プログラムの準備物 ・ジャージなどの運動服 ・着替え ・タオル ・水分(ペットボトル・水筒)</p>			