

2026年5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	金			週間振り返り/個別訓練		週間振り返り/個別訓練	
2	土			個別訓練		個別訓練	
3	日						
4	月			【スタジオ】キャンドルヨガ★		ニューロJOB	
5	火			FIND (5/5回) 制約(無理な事)+働く意義		【社会系/グループワーク/ディスカッション】 どらえものの道具をつかうなら何がいい？	
6	水			【就労系/リワークプログラム】 休職理由を考えよう		ブレインフィットネス 状況に合わせて対処する②	
7	木			FITプログラム (2/8回) 問題を見つめ直す		スクラッチアート	
8	金			週間振り返り/個別訓練		週間振り返り/個別訓練	
9	土			個別訓練/FIT相談会			
10	日						
11	月			【スタジオ】肩こり解消ヨガ★		ニューロJOB	
12	火			FIND (1/5回) 興味(好きな事)+働く意義		【心理プログラム】 EQ②	
13	水			【就労系/リワークプログラム】 事例検討		ブレインフィットネス 生活のリズムを整える 睡眠	
14	木			FITプログラム (3/8回) 柔軟な考え方をしよう 前編		【生活系】 気象病の対策をしよう！	
15	金			週間振り返り/個別訓練		週間振り返り/個別訓練	
16	土			個別訓練		個別訓練	
17	日						
18	月			【心理プログラム】 ポジティブ心理学 (1/10回)		ニューロJOB	
19	火			【就労系/リワークプログラム】 ストレスコーピング⑥		ブレインフィットネス 生活の質を上げる 食事編	
20	水			FITプログラム (4/8回) 柔軟な考え方をしよう 中編		体のエネルギーチェック★	
21	木			【生活系】 仕事後の時間の使い方を考える		【社会系】 心配事を減らす方法	
22	金			週間振り返り/個別訓練		週間振り返り/個別訓練	
23	土			個別訓練/FIT相談会		個別訓練/FIT相談会	
24	日						
25	月			【生活系】 瞑想について		ニューロJOB	
26	火			【就労系/リワークプログラム】 復職面談の準備・練習		ブレインフィットネス 生活の質を上げる 活動編	
27	水			FITプログラム (5/8回) 柔軟な考え方をしよう 後編		【スタジオ】腰痛改善ヨガ★	
28	木			FIND (2/5回) 適性(得意な事)+働く意義		【心理プログラム】 ポジティブ心理学 (2/10回)	
29	金			週間振り返り/個別訓練		週間振り返り/個別訓練	
30	土			個別訓練		個別訓練	
31	日						
				<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 : 運動系 : 生活系 : 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 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>	