

2026年5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	金	実践メタディスカッション	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「最近ハマっていること」 ／週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	日							
4	月	★プレゼン大会特別版!!★ (利用者・スタッフ・卒業生)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	火	★プレゼン大会特別版!!★ (利用者・スタッフ・卒業生)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	水	★プレゼン大会特別版!!★ (利用者・スタッフ・卒業生)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	木	体力測定@センター	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム⑧/8 FITプログラムの振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	金	対人関係プログラム① ～重要な他者～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「もしも〇〇なら？究極の二択！」 ／週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	日							
11	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	対人関係プログラム② ～コミュニケーションのズレ～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	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"/>	
13	水	防災の意識を高めよう※全員参加 (個別訓練ありません)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ブレインフィットネス③/4 生活の質を上げる(知的刺激・運動編)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	木	◆キックボクシング◆	<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"/>	
15	金	対人関係プログラム③ ～職場の人間関係のマインドセットと行動～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「自分なりのストレス解消法」 ／週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	日							
18	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	家と脳をきれいにする方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	火	個別訓練	<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"/>	
20	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ブレインフィットネス④/4 状況に合わせて対処する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	木	謎解きウォーキング ※屋外	<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"/>	
22	金	模擬職場 ※申込必要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「人生で影響を受けた本や映画、音楽」 ／週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	日							
25	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	悩み方のスキル①	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	火	個別訓練/PC講座	<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"/>	
27	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	コンプリメントシャワー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	木	◆ファンクショナルトレーニング◆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	🌸 特別講師プログラム 🌸 🌟 4ステップの自己分析 🌟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	金	AI活用～面談・面接向け～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「いつか行ってみたい憧れの場所」 ／週間目標振り返り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31	日							

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。
※面談室の空き状況により、ご希望の日程に沿えない場合がございます。あらかじめご了承ください。

◆◆：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
■：休日プログラム

※Wレポートの単位を記入する際、就労系・休日・自枠プログラム(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！

