

2026年7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	☐	☐	ブレインフィットネス③/4 生活の質を上げる(活動編)	☐	☐	
2	木	体力テスト@センター	☐	☐	FITプログラム⑦/8 行動を通して思い込みを変えよう	☐	☐	
3	金	仕事・暮らしの苦手解決① ～オリエンテーション／プランニング 前編～	☐	☐	雑談タイム／週間目標振り返り 「もしもひとつだけ能力を上げられるなら」	☐	☐	
4	土	ゆるリワーク	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
5	日							
6	月	個別訓練	☐	☐	アサーション ～自分も相手も大切に、心地よい伝え方～	☐	☐	
7	火	個別訓練／PC講座	☐	☐	FINDプログラム⑤/5 制約+働く意義	☐	☐	
8	水	個別訓練	☐	☐	★コミュニケーションゲーム★ インサイダーゲーム／お絵かきリレー	☐	☐	
9	木	◆HIIT◆	☐	☐	FITプログラム⑧/8 FITプログラムの振り返り	☐	☐	
10	金	仕事・暮らしの苦手解決② ～プランニング 後編／ワーキングメモリー～	☐	☐	雑談タイム「もしも1週間夏休みがもらえたら」 ／週間目標振り返り	☐	☐	
11	土	ゆるリワーク	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
12	日							
13	月	個別訓練	☐	☐	悩み方のスキル②	☐	☐	
14	火	個別訓練	☐	☐	FINDプログラム①/5 興味+働く意義	☐	☐	
15	水	個別訓練	☐	☐	ブレインフィットネス④/4 状況に合わせて対処する	☐	☐	
16	木	◆ソーラン節◆	☐	☐	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る	☐	☐	
17	金	仕事・暮らしの苦手解決③ ～セルフモニタリング～	☐	☐	雑談タイム／週間目標振り返り 「究極の選択! もし○○しかないなら」	☐	☐	
18	土	ゆるリワーク	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
19	日							
20	月	みんなで作る、のんびりボドゲタイム♪	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
21	火	個別訓練／PC講座	☐	☐	FINDプログラム②/5 適性+働く意義	☐	☐	
22	水	個別訓練	☐	☐	旅する英会話	☐	☐	
23	木	◆YOGA◆	☐	☐	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	☐	☐	
24	金	仕事・暮らしの苦手解決④ ～自己抑制～	☐	☐	雑談タイム「夏の良い思い出」 ／週間目標振り返り	☐	☐	
25	土	ゆるリワーク	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
26	日							
27	月	個別訓練	☐	☐	悩み方のスキル③	☐	☐	
28	火	個別訓練	☐	☐	FINDプログラム③/5 価値観+働く意義	☐	☐	
29	水	個別訓練	☐	☐	ブレインフィットネス①/4 生活のリズムを整える	☐	☐	
30	木	◆ガールズKPOPダンス◆	☐	☐	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	☐	☐	
31	金	視点を変える認知の方法	☐	☐	雑談タイム「夏を快適に過ごすライフハック」 ／週間目標振り返り	☐	☐	
毎日のスケジュール			表の使い方			◆◆：スタジオでの運動プログラム (内履き、もしくは靴下必須)		
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			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。			<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)		
			面談について			■：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		
			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。			※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」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！

