

2026年6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	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「雨の日のご機嫌の取り方」 /個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	火	個別訓練	<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"/>	
3	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ブレインフィットネス①/4 生活リズムを作る		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	木	謎解きウォーキング ※屋外	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	金	リモートワークの働き方	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練/週間目標振り返り		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	日						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「好きな季節や天気の間瞬」 /個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	火	個別訓練/PC講座	<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"/>	
10	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	タンパク質の摂り方		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	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"/>	
12	金	チームで働くスキル～実践編～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練/週間目標振り返り		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ご自愛ヨガ～どんより気分をハッピーに～ @センター		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	日						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム/個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	火	個別訓練	<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"/>	
17	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"/>	
18	木	体力測定@センター	<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"/>	
19	金	働く幸福感の高め方	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練/週間目標振り返り		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	日						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「誰か1人には刺さるかもしれない ちょっとマイナーなおススメ(作品等)」/個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	火	個別訓練/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"/>	
24	水	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	テストステロンで快活ライフ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	木	26日用探索ウォーキング ※屋外	<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"/>	
26	金	みんなでランチマップ作成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練/週間目標振り返り		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
27	土	ゆるリワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	日						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	月	個別訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雑談タイム「実は長く使っています!物持ち自 慢」/個別訓練		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	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"/>	

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
■：祝日プログラム

※Wレポートの単位を記入する際、就労系・祝日・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!

