

2026年8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	土	ゆるりワーク			個別訓練			
2	日							
3	月	個別訓練			セルフケア① 基礎編 ～ストレスに気づいて対処しよう～			
4	火	個別訓練／PC講座			FINDプログラム④ /5 お金＋働く意義			
5	水	個別訓練			みんなの知恵袋 ～困りごとアイデア会議～			
6	木	体力測定(前半) & パーソナルトレーニング(後半・希望者) @センター			FITプログラム④ /8 柔軟な考え方をしよう～中編～			
7	金	仕事・暮らしの苦手解決⑤ ～注意の持続～			雑談タイム／週間目標振り返り 「もし時間をストップさせるとしたら」			
8	土	ゆるりワーク			個別訓練			
9	日							
10	月	個別訓練			誰でもできる初めてヨガ @センター			
11	火	ゆるっとポッチャ			個別訓練			
12	水	個別訓練			ブレインフィットネス② /4 生活の質を上げる(食事編)			
13	木	◆キックボクシング◆			FITプログラム⑤ /8 柔軟な考え方をしよう～後編～			
14	金	仕事・暮らしの苦手解決⑥ ～シフティング～			雑談タイム「○○ランキング決定戦」 /週間目標振り返り			
15	土	ゆるりワーク			個別訓練			
16	日							
17	月	個別訓練			ストレスマネジメント ～ストレスに気づき、早めに対処しよう～			
18	火	個別訓練／PC講座			FINDプログラム⑤ /5 制約＋働く意義			
19	水	個別訓練			社会制度を知ろう！【障害年金編】 ～外部講師：社会保険労務士～			
20	木	◆ファンクショナルトレーニング◆ ※要：フェイスタオル			FITプログラム⑥ /8 問題解決に取り組む			
21	金	10分ブレゼン会 「私の夏といえば○○」			雑談タイム／週間目標振り返り 「いつか行きたい飲食店」			
22	土	ゆるりワーク			個別訓練			
23	日							
24	月	個別訓練			EQ①感情と付き合う ～「感情の識別」「感情の利用」編～			
25	火	個別訓練			FINDプログラム① /5 興味＋働く意義			
26	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(知的刺激・運動編)			
27	木	◆ねずみの国の夏ダンス◆			FITプログラム⑦ /8 行動を通して思い込みを変えよう			
28	金	セルフケア② 応用編 ～自分を変える～			雑談タイム「最近買ってよかったもの」 ／週間目標振り返り			
29	土	太陽の恵みに感謝しよう ～太陽礼拝～			個別訓練			
30	日							
31	月	個別訓練			EQ②感情と付き合う ～「感情の理解」「感情の調整」編～			
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！

