

お名前()



プログラム予定

通所予定記入欄

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00	予定			半日/欠席理由	ランチ
1	木	NEW 運動系 脳を休めるマインドfulness	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
2	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	社会系 ポジティブ心理学 3/10 「エンゲージメント・人間関係」	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
3	土	個別訓練	個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
4	日			終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
5	月	社会系 セルフケア①基礎編 ～ストレスに気づいて対処しよう～	個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
6	火	個別訓練	社会系 FITプログラム 5/8 問題解決に取り組む	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
7	水	NEW 生活系 なぐり描きでコミュニケーションをしよう！	個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
8	木	運動系 誰でも簡単 基本のストレッチ	社会系 ポジティブ心理学 4/10 「意味・達成」	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
9	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
10	土	余暇系 第2弾！お風呂でほっと一息バスボムづくり	個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
11	日			終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
12	月	NEW 余暇系 働くための自分軸・条件整理講座 (Will, Can, Mustの自己分析)	個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
13	火	個別訓練	NEW 社会系 特別プログラム 心理士が解説！ 「安定就労を支える睡眠ケア ～認知行動療法で整える睡眠リズム～」	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
14	水	生活系 プレインフィットネス 4/4 「状況に合わせて対処する」	個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
15	木	就労系 FINDプログラム 4/5 「お金＋働く意義」	NEW 特別プログラム！整体師さん直伝！ 秋バテ対策！ツボと食事で整える心と体	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
16	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
17	土	個別訓練	個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
18	日			終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
19	月	社会系 セルフケア②応用編 ～自分を変える～	NEW PDCAを体感する！マシュマロチャレンジ！	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
20	火	防災訓練	社会系 FITプログラム 6/8 行動を通して思い込みを変えよう	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
21	水	NEW 就労系 SST＋JST【第1回】コミュニケーションの基本	個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
22	木	運動系 オフィスで簡単ストレッチ	社会系 ポジティブ心理学 5/10 「自尊感情・強み」	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
23	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
24	土	余暇系 週末ほっと一息 キャリアサロン②	個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
25	日			終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
26	月	社会系 セルフケア③ 応用編 ～仕事・人との向き合い方～	就労系 FINDプログラム 5/5 「制約＋働く意義」	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
27	火	個別訓練	社会系 FITプログラム 7/8 スキーマに気づこう・見直そう	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
28	水	生活系 プレインフィットネス 1/4 「生活のリズムを整える」	個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
29	木	運動系 ミッションウォーキング	社会系 ポジティブ心理学 6/10 「レジリエンス①」	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
30	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕
31	土	個別訓練	個別訓練	終日	午前 のみ	午後 のみ		○ ✕

通所日数(/ 23)日

予定表のコピーが必要な方は、スタッフまでお知らせください。

スタッフ確認:

/

【 お知らせ 】

- ・正式利用の方の通所予定の変更は、こちらの QRコードを読み取っていただき、フォームよりご回答ください。
- ・当日欠席なされる場合は、お電話でご連絡ください。 03-6666-9481 または 080-3172-7064

- ・運動系のプログラム参加時は、以下の持ち物をご準備ください。
動きやすい靴と服装や着替え(ストレッチがきかない服装だと、怪我をする恐れがあります)／ タオル / 水分補給ができるもの

