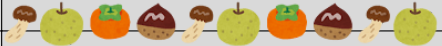


2026年10月		名前	目標週間 利用日数	目標月間 利用日数	担当印
日	曜日	10:00～12:00 プログラムまたは個別訓練 (10:50～10分休憩)		13:15～15:00 プログラムまたは個別訓練 (14:00～10分休憩)	
1	木	SST+JST実践プログラム① コミュニケーションの基本		個別訓練	
2	金	職場の「境界線（バウンダリー）」と適切な距離感		個別訓練／週間目標振り返り	
3	土				
4	日				
5	月	個別訓練		ニューロJOB	
6	火	【就労/リワークプログラム】 休職原因分析と対処法		ブレインフィットネス① 生活のリズムを整える	
7	水	個別訓練		FITプログラム②	
8	木	体力測定 自分の体力を知ろう		個別訓練	
9	金	FINDプログラム①		個別訓練／週間目標振り返り	
10	土				
11	日				
12	月	【就労/リワークプログラム】 ストレスコーピング③		個別訓練	
13	火	個別訓練		合同配信プログラム 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～	
14	水	個別訓練		FITプログラム③	
15	木	姿勢改善ヨガ		個別訓練	
16	金	個別訓練／週間目標振り返り		個別訓練／週間目標振り返り	
17	土				
18	日				
19	月	個別訓練		ニューロJOB	
20	火	【就労/リワークプログラム】 ストレスコーピング④		ブレインフィットネス② 生活の質を上げる（食事編）	
21	水	個別訓練		FITプログラム④	
22	木	ウォーキング 別所沼公園		個別訓練	
23	金	FINDプログラム②		個別訓練／週間目標振り返り	
24	土				
25	日				
26	月	個別訓練		ニューロJOB	
27	火	【就労/リワークプログラム】 事例検討		ブレインフィットネス④ 状況に合わせて対処する	
28	水	避難訓練	避難場所までウォーキング	FITプログラム⑤	
29	木	代謝アップヨガ		個別訓練	
30	金	個別訓練／週間目標振り返り		個別訓練／週間目標振り返り	
31	土				
		表の使い方 ①上部に「氏名」「目標とする週間利用日数」「目標とする月間利用日数」を記載。 ②どうしても予定の調整がつかない日は、シフト欄に「全休」「AM半休」「PM半休」のいずれかを記載。 ③スタッフが現在の目標と提出シフトの内容が相違ないか確認。 プログラム分類 ☐ ：運動系 ☐ ：生活系 ☐ ：社会系 ☐ ：就労系 ■ニューロJOBは模擬就労で就労系に該当します。 ■10月13日（火）PM：合同配信プログラムは他センターとオンライン実施。 世界標準の睡眠ケア「CBT-I（睡眠の認知行動療法）」を基に、心地よい眠りを育む参加型プログラム		◎振り替えのご案内 体調不良や予定変更が生じた場合、「欠席・通所予定変更届」をスタッフに提出し、 目標とする通所計画が達成できるよう振替通所 を行ってください。 ◎赤字：運動プログラム 運動プログラムの準備物 ・ジャージなどの運動服 ・着替え ・タオル ・水分（ペットボトル・水筒） ◎10月のニューロJOB 浦和の季節ごとのおすすめスポットをパンフレットにしよう！	