

2026年10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	木	体力測定@センター	☐	☐	FITプログラム④/8 柔軟な考え方をしよう～中編～	☐	☐	
2	金	企業分析×AI	☐	☐	雑談タイム「残りの3か月でやりたいこと」 ／週間目標振り返り	☐	☐	
3	土	ゆるリワーク	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
4	日							
5	月	個別訓練	☐	☐	面接突破術 ～知って得する面接官の“評価基準”～	☐	☐	
6	火	防災訓練	☐	☐	FINDプログラム①/5 興味+働く意義	☐	☐	
7	水	個別訓練	☐	☐	セルフケア①基礎編	☐	☐	
8	木	◆誰でもできるkick boxing◆	☐	☐	FITプログラム⑤/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	☐	☐	
9	金	メタ認知③ ～自分を大事にする～	☐	☐	雑談タイム／週間目標振り返り 「日帰り旅行に行くならどこ？」	☐	☐	
10	土	ゆるリワーク	☐	☐	FITホームワーク個別対応	☐	☐	
11	日							
12	月	今日から始める緑道ジョギング	☐	☐	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	☐	☐	ブレインフィットネス②/4 生活の質を上げる（食事編）	☐	☐	
15	木	◆球技大会◆	☐	☐	FITプログラム⑥/8 問題解決に取り組む	☐	☐	
16	金	模擬職場「話す・まとめる・伝える」 ※参加される方は、事前申し込み	☐	☐	雑談タイム「もしも1か月間休みをもらえたら」 ／週間目標振り返り	☐	☐	
17	土	ゆるリワーク	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
18	日							
19	月	個別訓練	☐	☐	コミュニケーションの基本 人に与える「印象」と「挨拶」	☐	☐	
20	火	個別訓練	☐	☐	FINDプログラム②/5 適性+働く意義	☐	☐	
21	水	個別訓練	☐	☐	セルフケア②応用編	☐	☐	
22	木	◆HIIT～高強度インターバル～◆	☐	☐	FITプログラム⑦/8 行動を通して思い込みを変えよう	☐	☐	
23	金	信頼関係を築く「聴く」技術	☐	☐	雑談タイム「○○な秋におすすめしたいもの」 ／週間目標振り返り	☐	☐	
24	土	ゆるリワーク	☐	☐	FITホームワーク個別対応	☐	☐	
25	日							
26	月	個別訓練	☐	☐	これだけやとく！ストレッチ&筋トレ	☐	☐	
27	火	個別訓練	☐	☐	FINDプログラム③/5 価値観+働く意義	☐	☐	
28	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）	☐	☐	
29	木	ウォーキング ※屋外	☐	☐	FITプログラム⑧/8 FITプログラムの振り返り	☐	☐	
30	金	休職事例検討	☐	☐	雑談タイム「サービスエリアの思い出」 ／週間目標振り返り	☐	☐	
31	土	ゆるリワーク	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
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！

