2026年11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	日		
2	月	個別訓練	ニューロJOB
3	火	AIナビゲーションPGM 生成AIの基礎①	個別訓練
4	水	ブレインフィットネス① 生活のリズムを整える	FITプログラム⑥
5	木	体力測定　自分の体力を知ろう	個別訓練
6	金	【就労/リワークプログラム】 なぜ休職したのか考えよう グループワーク②	個別訓練／週間目標振り返り
7	土		
8	日		
9	月	個別訓練	ニューロJOB
10	火	【就労/リワークプログラム】 ストレスコーピング⑤	社員研修のため閉所（別紙参照）
11	水	ブレインフィットネス② 生活の質を上げる（食事編）	FITプログラム⑦
12	木	快眠ストレッチヨーガ	個別訓練
13	金	FINDプログラム③	個別訓練／週間目標振り返り
14	土		
15	日		
16	月	個別訓練	ニューロJOB
17	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③ 生活の質を上げる（活動編）
18	水	個別訓練	FITプログラム⑧
19	木	季節のセルフケアレッスン	個別訓練
20	金	FINDプログラム④	個別訓練／週間目標振り返り
21	土		
22	日		
23	月	AIナビゲーションPGM 生成AIの基礎②	個別訓練
24	火	【就労/リワークプログラム】 リワーク活動報告書を作成しよう	ブレインフィットネス④ 状況に合わせて対処する
25	水	個別訓練	FITプログラム①
26	木	自律神経を整えるリセットエクササイズ	個別訓練
27	金	セルフコンパッション ～自己評価を見つめ直そう～	個別訓練／週間目標振り返り
28	土		
29	日		
30	月	個別訓練	ニューロJOB

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。

◎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）

◎11月のニューロJOB
クリスマス会を企画・実行しよう！