

2026年9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	火	個別訓練	☐	☐	FINDプログラム②/5 適性＋働く意義	☐	☐	
2	水	個別訓練	☐	☐	目的別コミュニケーションスキル	☐	☐	
3	木	📖書類選考突破術 ～採用担当の視点を味方につける～	☐	☐	FITプログラム⑧/8 FITプログラムの振り返り	☐	☐	
4	金	月間体力測定@センター	☐	☐	雑談タイム／週間目標振り返り 「復活を希望するもの(商品、番組など)」	☐	☐	
5	土	ゆるリワーク	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
6	日							
7	月	個別訓練	☐	☐	毎日これだけストレッチ＆トレーニング	☐	☐	
8	火	個別訓練	☐	☐	FINDプログラム③/5 価値観＋働く意義	☐	☐	
9	水	個別訓練	☐	☐	ブレインフィットネス④/4 状況に合わせて対処する	☐	☐	
10	木	◆誰でもできるキックボクシング◆	☐	☐	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る	☐	☐	
11	金	メタ認知① ～考え方の偏り～	☐	☐	雑談タイム「何でもランキング大会」 ／週間目標振り返り	☐	☐	
12	土	ゆるリワーク	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
13	日							
14	月	個別訓練	☐	☐	メタ認知② ～捉え方の偏り～	☐	☐	
15	火	毎日これだけストレッチ＆トレーニング	☐	☐	FINDプログラム④/5 お金＋働く意義	☐	☐	
16	水	個別訓練	☐	☐	大掃除で心のチリ垢スッキリ会 ※個別訓練なし・全員参加	☐	☐	
17	木	◆簡易版ハイロックス◆	☐	☐	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	☐	☐	
18	金	セルフケア③ 応用編 ～仕事・人との付き合い方～	☐	☐	雑談タイム／週間目標振り返り 「もしドラえもんのみみつ道具を1つ使えるなら」	☐	☐	
19	土	ゆるリワーク	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
20	日							
21	月	個別訓練	☐	☐	脂肪燃焼サーキットトレーニング	☐	☐	
22	火	個別訓練	☐	☐	ボードゲームで楽しくコミュニケーション	☐	☐	
23	水	個別訓練	☐	☐	🍷ゆるっとポッチャ🍷	☐	☐	
24	木	◆Y2K・JPOPダンス◆	☐	☐	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	☐	☐	
25	金	事例検討 事例を通して休職原因と再発防止策を考えよう	☐	☐	雑談タイム／週間目標振り返り 「私の好きな〇〇」	☐	☐	
26	土	ゆるリワーク	☐	☐	個別訓練	☐	☐	
27	日							
28	月	個別訓練	☐	☐	鍼灸師：榊原さん 特別プログラム 🍁秋バテ対策！ツボと食事で整える心と体🍁	☐	☐	
29	火	個別訓練	☐	☐	FINDプログラム⑤/5 制約＋働く意義	☐	☐	
30	水	個別訓練	☐	☐	ブレインフィットネス①/4 生活リズムを作る	☐	☐	
			☐	☐		☐	☐	
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」ヘカウントする。		

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！

