

2024年 3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	シフト	欠席理由	10:00 ~ 11:00 個別訓練 11:00 ~ 12:00 プログラム	13:15 ~ 14:15 プログラム 14:15 ~ 15:00 個別訓練						
1	金			個別訓練／週間振り返り	個別訓練／週間振り返り						
2	土			個別訓練／週間振り返り	余暇 ひなまつり準備						
3	日										
4	月			個別訓練 【グループワークディスカッション】 ～もしも〇〇だったら討論会～	障害者雇用と一般雇用 ※この日の「ヨガ」はお休みです		個別訓練				
5	火			個別訓練 【自立生活のススメ】 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能③～	プライベートタイム を充実させよう!		個別訓練				
6	水			個別訓練 【生活作業向上プログラム】 照合作業	ブレインフィットネス ～運動編～		個別訓練				
7	木			体力チェック★	FITホームワーク⑨						
8	金			個別訓練／週間振り返り	【余暇プログラム】 サイズアップゲーム						
9	土			個別訓練	個別訓練						
10	日										
11	月			個別訓練 【グループワークディスカッション】 ディベートプログラム	【スタジオ】骨盤調整ヨガ						
12	火			個別訓練 【自立生活のススメ】 キャリアアンカー	【合同配信】イントラ会主催 ～ストレッチによるセルフケアを身につけよう～						
13	水			個別訓練 【生活作業向上プログラム】 ちぎり絵	ブレインフィットネス ～知的刺激編～		個別訓練				
14	木			ミッションウォーキング	FITプログラム(⑩/12回)						
15	金			個別訓練／週間振り返り	個別訓練／週間振り返り						
16	土			個別訓練	余暇 仕事紹介		個別訓練				
17	日										
18	月			個別訓練 【グループワークディスカッション】 ブレインストーミング 花粉対策	アクティブチェアヨガ						
19	火			個別訓練 【自立生活のススメ】 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能④～	FIND④ホームワーク						
20	水			手作りカードゲームで脳トレ	難解不落!! 論理クイズ						
21	木			【スタジオ】テーマパークダンス♪	FITホームワーク⑩						
22	金			個別訓練／週間振り返り	【余暇プログラム】 ♡手作り神経衰弱♡						
23	土			個別訓練	個別訓練						
24	日										
25	月			個別訓練 【グループワークディスカッション】 ブレインストーミング 眠気対策を考えよう	自律神経調整ヨガ						
26	火			個別訓練 【自立生活のススメ】 アサーション 伝える	休職要因＋不調要因を考える 事例検討						
27	水			個別訓練 【生活作業向上プログラム】 ピクセルアート	ブレインフィットネス ～ストレスケア編～		個別訓練				
28	木			【スタジオ】サーキットトレーニング	FITプログラム(⑪/12回)						
29	金			個別訓練／週間振り返り	個別訓練／週間振り返り						
30	土			個別訓練	個別訓練						
31	日										
<b>毎日の基本スケジュール</b> 9:30 開所 9:50 朝礼・マインドフルネス 10:00-10:50 AM個別課題 11:00-12:00 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 13:15-14:30 PMプログラム 適宜休憩をはさみます 14:30～15:00 PM個別訓練 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り ※PMプログラムは内容により延長の場合があります				<b>表の使い方</b> 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在宅訓練を希望する日は、シフト欄に「在宅AM在宅」「PM在宅」のいずれかを記載。 ③どうしても予定の調整がつかない日は、シフト欄に「全体AM半休」「PM半休」のいずれかを記載。 ④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。				<b>プログラム分類</b> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #f8d7da; border: 1px solid #c0392b; margin-right: 5px;"></span> : 運動系 <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #fff3cd; border: 1px solid #ffc107; margin-left: 10px; margin-right: 5px;"></span> : 生活系 <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #d1ecf1; border: 1px solid #17a2b8; margin-left: 10px;"></span> : 社会系			
				<b>赤字: 運動プログラム月PM、木AM</b> <b>青字: FIT(心と思考の柔軟性を高めるプログラム木PM)</b> <b>黄色: 特別プログラム</b> <b>運動プログラムの準備物</b> ・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) <b>振り替えのご案内</b> ・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 所計画が達成できるように振り替えを行ってください。							