

## スケジュール提出のお願い (期限: 12月22日 (水) まで)

- ①名前の入力      ②日付横の空欄で通所or在宅の選択
- ③訓練時間の入力      ④参加する講座名の左横の空欄で「参加」、不参加には「不参加」の入力。
- ⑤お弁当の右空欄にて、食べる場合は「○」、食べない場合は「×」を選択

例	通所
訓練時間	10-15
参加	10-12 イベント1
不参加	13-15 イベント2
お弁当	○

1月のスケジュール						氏名
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
					1	
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	
3	4	5	6	7	8	
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	
		10-12 ヨガストレッチ				
	13-15 書初め大会	13-15 発声・朗読	13-15 SST	13-15 病識講座	13-15 色かるた	
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	
10	11	12	13	14	15	
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	
10-12 行動実践サークル (行動)	10-12 栄養講座	10-12 発声・朗読	10-12 運動サークル	10-12 凧作り	10-12 凧あげ	
13-15 感情デザイン	13-15 ディベート	13-15 ヨガストレッチ	13-15 話し方講座	13-15 ライフスキル・清掃		
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	
17	18	19	20	21	22	
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	
		10-12 RAP&DANCE	10-12 運動サークル (計画)	10-12 就職活動準備	10-12 ウォーキング	
13-15 感情デザイン	13-15 ディベート	13-15 ヨガストレッチ	13-15 SST	13-15 病識講座	13-15 映画鑑賞	
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	
24	25	26	27	28	29	
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	
10-12 行動実践サークル (計画)	10-12 栄養講座 (調理)	10-12 ヨガストレッチ	10-12 PC基礎		10-12 未定	
13-15 KPT	13-15 ピアノで歌おう	13-15 発声・朗読	13-15 SST	13-15 ワークワークショップ	13-15 OB・OG会	
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	
31						
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	
10-11 書類作成						
13-15 KPT						
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	
備考 ・29日のOB・OG会は就職して卒業された方たちが来所されるため、その日は <b>午前のみ</b> の開所となります。就職された方たちのお話を聞きたいと希望される方は通常通り講座参加を○にしてください。人数が多い場合はこちらで調整をさせていただく可能性があります。ご了承ください。						

講座名	内容	担当職員
病識講座	病気・障がいまたは生活習慣における基礎知識を学ぶことでQOLの向上を目指します。(11月の講座と同じ内容になります)	中島
ヨガストレッチ	寒い冬を乗り切るために、呼吸をたっぷり使って身体を温めるヨガポーズを行います。自分のペースを大切にしながら身体を動かします。	河合
SST	ゲームや対話を通してコミュニケーションの訓練をします。	林先生
ディベート	論理的に話す練習をします	林先生
話し方講座	ビジネスマナーとしての話し方や、声の出し方。	小島先生
ピアノで歌おう	ピアノ伴奏と一緒に歌います！ソロ歌唱・Xmasソングあり	小島先生
感情デザイン	自分の感情を絵と色を使って、可視化して伝えるトレーニング+タイプ診断をしながらソーシャルスキルの向上を目指します。センスは関係なし！思ったままに表現しましょう！	稲田
書初め大会	今年の目標を書初めしましょう！！	穴倉
発声・朗読	現役舞台女優による声の出し方のトレーニング。	浅井
色かるた	あるお題に対して、思い浮かべる色のカルタを取って、エピソードトークをします。	中島
栄養講座	心と体の健康を目指して、栄養・食事方法について学びます。(講義編)	岡本
凧作り	凧あげをしたい。だから作りましょう。	穴倉
ライフスキル・清掃	人の心を守るメカニズム(適応機制)について	岡本
凧あげ	可能であれば海岸で凧あげをしたいと思います	穴倉
RAP&DANCE	英語or韓国語でRAPをしながらダンスをするようです	長谷川本部長
運動サークル(計画)	就職活動をする前の心構えについて話をします	穴倉
映画鑑賞	事業所でみんなのオススメ映画を見ます。	竜田
KPT	KEEP・PROBLEM・TRYをみんなで話し合います	穴倉
栄養講座(調理)	心と体の健康を目指して、栄養・食事方法について学びます。(調理編)	岡本
PC基礎	パソコンスキルはどこまで求められる？みんなで確認しましょう。	竜田
ワークワークショップ	傍を楽にするが目標！パレットの実際のお仕事を体験します！	岡本
未定	穴「未定ですがナニかやります。」	穴倉
OB・OG会	卒業生参加プログラム。詳しくは備考欄参照	全職員
書類作成	交通費申請書等の書類作成をおこないます。	岡本
運動サークル(計画)		