

2022年1月 プログラム



様

日	月	火	水	木	金	土
1,2	3	4 チャレンジDAY(100P) AM 書き初め(新年の抱負) 自分の気持ちを伝える コミュニケーションを取る PM	5 AM 福笑い 自分の気持ちを伝える コミュニケーション ストレス発散法を見つける PM 神経衰弱メイク10 自分の気持ちを伝える コミュニケーション ストレス発散法を見つける	6 AM セルフケア講座 (自分で自分を上手に助ける方法) 心と体を管理する力 自己理解 PM ウォーキング 心と体を管理する力 体づくり 団体行動 ストレス発散法を見つける	7 AM 座談会 (2022年にやってみたいこと) コミュニケーション ストレス発散法を見つける 規則の厳守 PM 脳トレ 集中力を高める	8 カウンセリングDAY AM PM UNO 自分の気持ちを伝える コミュニケーション ストレス発散法を見つける
9	10 AM ビジネス講座① (社会人のルール) 就職に必要な知識や技能を学ぶ PM グループワーク① (炊飯器で何作る?) 自分の気持ちを伝える コミュニケーション ストレス発散法を見つける 規則の厳守	11 AM 初詣に行こう! 団体行動 報告・連絡・相談 コミュニケーションを取る ストレス発散法を見つける PM	12 引き換え日(不二家) AM PM 健康体操(事業所内) 集中力を高める 心と体を管理する力 体づくり ストレス発散法を見つける	13 AM ディベート① 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分の気持ちを伝える PM SST① ストレス発散法を見つける コミュニケーションを取る	14 AM アンガーマネジメント (感情のコントロール) 心と体を管理する力 感情のコントロール PM 幸せ吐き出し会 (最近あった小さい幸せは?) 自分の気持ちを伝える コミュニケーション	15 就職用デザート引き換え日 AM ブチブロック作り 自分の気持ちを伝える コミュニケーションを取る 集中力を高める PM
トライアルウィーク						
16	17 チャレンジDAY(50P) AM 手紙を書こう! 自分の気持ちを伝える コミュニケーション PM 英会話 語学を学ぶ コミュニケーションを取る	18 AM グループワーク② (バレンタイン何を作る?) 自分の気持ちを伝える コミュニケーション ストレス発散法を見つける 規則の厳守 PM PC基礎講座 就職に必要な知識や技能を学ぶ	19 AM 人生ゲーム 自分の気持ちを伝える コミュニケーション ストレス発散法を見つける PM	20 AM ビジネス講座② (こんな時どうする?【会社からの相談事例】) 就職に必要な知識や技能を学ぶ PM コミュニケーションゲーム (ピルを完成させよう!) コミュニケーションストレス発散法を見つける	21 引き換え日(ローソン) AM PM ウォーキング 心と体を管理する力 体づくり 団体行動 ストレス発散法を見つける	22 就職用デザート引き換え日 AM 炊飯器でクッキング (1/10に決まったもの) ストレス発散法を見つける 団体行動 報告・連絡・相談 PM 絵しりとり 自分の気持ちを伝える コミュニケーション ストレス発散法を見つける
23	24 AM サークル活動 自分の気持ちを伝える コミュニケーション 団体行動 ストレス発散法を見つける PM ボランティア清掃 地域清掃 協力して作業する	25 AM PM 「はあ」っていうゲーム 自分の気持ちを伝える コミュニケーション ストレス発散法を見つける	26 AM ビジネス講座③(SST) 就職に必要な知識や技能を学ぶ PM 健康体操(事業所内) 集中力を高める 心と体を管理する力 体づくり ストレス発散法を見つける	27 AM 鍋作り (なに鍋になるかな?) ストレス発散法を見つける 団体行動 報告・連絡・相談 PM	28 AM グループワーク③(オレオレ詐欺を解決するアイデアを考えよう!) 自分の気持ちを伝える コミュニケーション ストレス発散法を見つける 規則の厳守 AM UNO 自分の気持ちを伝える コミュニケーション ストレス発散法を見つける	29 就職用デザート引き換え日 AM ディベート② 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分の気持ちを伝える PM SST② ストレス発散法を見つける コミュニケーションを取る
トライアルウィーク						
30	31 引き換え(ショコリヤス) AM PM 英会話 語学を学ぶ コミュニケーションを取る					

- ・通所日(日付)に○をつけて提出をお願いします。
- ・プログラム参加される場合は、掲示板のプログラム参加表に判を押してください。(イニシャル表記でもOKです。)
- ・必要物品があるプログラムにつきましては、当日参加が認められない場合がありますのでご了承ください。
- ・諸事情によりプログラム変更・追加される場合がございます。前日までのホワイトボードにてご確認ください。
- 不明な点がございましたら職員までご確認ください。まだまだ感染症が流行中です。予防対策をしっかりしましょう◎
- ・体調が不安定になる時期ですので自律神経をしっかり整えて乗り越えていきましょう('・ω・')



※12/20(月)までに提出をお願いします★
提出が遅れる場合は事前に職員へ声をかけてください!