

プログラム説明①



パレット市原 市役所前

日付	プログラム名	内容	日付	プログラム名	内容
3/1火	PDCA	先月の振り返りと 今月の目標を立てよう。	3/5土	SST	演劇の要素を取り入れ 対人関係を良好に。
3/1火	ZA武道館	バドミントンや卓球など 身体を動かそう。	3/7月	ZOOM カウンセリング	公認心理師による カウンセリング
3/2水	まち歩き	地域情報誌「いちびと」 に掲載する記事づくり。	3/7月	就労セミナー 実践編④	雇用保険 ・ 社会保険
3/3木	就労セミナー 準備編Ⅰ③	落とされる履歴書 ・ 職務経歴書の特徴	3/8火	いちご狩り	参加後に報告書を 作成していただきます。
3/4金	発声・朗読	舞台女優と共に しっかり声を出そう。	3/8火	パソコン講座	基礎～初級レベルを わかりやすく。
3/4金	ゲーム	カードやボードゲームで コミュニケーション。	3/9水	書類整理の しかた②	ファイリングに ついて理解しよう。

プログラム説明②



パレット市原
市役所前

日付	プログラム名	内容	日付	プログラム名	内容
3/10木	就労セミナー 準備編Ⅱ③	電話対応・文書 ・メール作成	3/15火	料理	普段調理をされない方も 作るのが好きな方も。
3/11金	操体法	日常で歪んだ姿勢を直し 心身を健康にします。	3/15火	脳トレ・発掘	立体模型を作ったり 発掘キットで宝探し。
3/11金	ディベート	「賛成派」「反対派」に 分かれて討論をたのしく。	3/16水	サークルづくり	新たにサークルを つくり運営しましょう。
3/12土	外部イベント STAND UP GLOW UP	 地域を盛り上げる 活動を見に行こう。	3/17木	就労セミナー 準備編Ⅰ④	「転職に不利」を 「アピールポイントに」
3/14月	ボランティア	事業所周辺の ゴミ拾い等を行います。	3/17木	SST	演劇の要素を取り入れ 対人関係を良好に。
3/14月	就労セミナー 実践編⑤	定着支援について	3/18金	発声・朗読	舞台女優と共に しっかり声を出そう。

プログラム説明③



パレット市原 市役所前

日付	プログラム名	内容	日付	プログラム名	内容
3/18金	ゲーム	カードやボードゲームでコミュニケーション。	3/23水	アサーション講座	 石川侑理先生の 自他尊重 コミュニケーション
3/19土	ヨガ	 篠宮方美先生の 初心者歓迎ヨガ	3/24木	就労セミナー 準備編Ⅱ④	制度・手続き 効率化・人間関係
3/19土	外部イベント 精神保健福祉 フェスタ	 市原市主催 詳細はQRコードで	3/25金	操体法	日常で歪んだ姿勢を直し 心身を健康にします。
3/21祝	パパイア定植 (仮)	 市内の農園で 農業体験しよう。	3/25金	ZA武道館	バドミントンや卓球など 身体を動かそう。
3/22火	ZOOM カウンセリング	公認心理師による カウンセリング	3/26土	まち歩き	地域情報誌「いちびと」 に掲載する記事づくり。
3/22火	ハローワーク ツアー	ハローワークで端末操作 を学んだり求人検索。	3/28月	ボランティア	事業所周辺の ゴミ拾い等を行います。

プログラム説明④



パレット市原 市役所前

日付	プログラム名	内容	日付	プログラム名	内容
3/28月	就労セミナー 実践編⑥	市原市と千葉市など 近隣の最新求人動向。			
3/29火	美文字	好きな鉛筆やボールペン を用いて丁寧に書こう。			
3/30水	脳トレ・発掘	立体模型を作ったり 発掘キットで宝探し。			
3/31木	大掃除・ランチ	環境整備後に近隣の個人店で 食事。地域を知る機会に。			
3/31木	パソコン講座	基礎～初級レベルを わかりやすく。			

