


プログラム説明①



日付	プログラム名	内容	日付	プログラム名	内容
5/2月	PDCA	先月の振り返りと 今月の目標を立てよう。	5/6金	発声朗読	舞台女優と共に しっかり声を出そう。
5/2月	ZA武道館	バドミントンや卓球など 身体を動かそう。	5/6金	ゲーム	カードやボードゲームで コミュニケーション。
5/3火	就労セミナー 準備編Ⅱ⑦	おじぎ、パーソナルスペース 遅刻連絡、電話のかけ方や 取り方について	5/7土	発掘・脳トレ	立体模型を作ったり 発掘キットで宝探し。
5/4水	美文字	好きな鉛筆やボールペン を用いて丁寧に書こう。	5/9月	就労セミナー 実践編	★職の選び方 ★ハローワーク求人の見方
5/4水	SST/スマホやカメラ で楽しむ! 写真point講座	演劇の要素を取り入れ 対人関係を良好に/他	5/10火	ボランティア	事業所周辺の ゴミ拾い等を行います
5/5木	外出プログラム 久留里(一日)	公共交通機関の乗り継ぎ 訓練とグループ行動	5/10火	ハローワーク ツアー	端末の操作方法から 求人検索まで

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
5/11水	ZOOM カウンセリング	公認心理師による 個別のカウンセリング	5/16月	就労セミナー 実践編	★雇用保険、社会保険 ★定着支援について
5/12木	就労セミナー 準備編Ⅰ⑦	書類選考で落とされない 職務経歴書の書き方	5/17火	料理	普段調理をされない方も 作るのが好きな方も。
5/12木	石川侑理先生の こころと からだの健康講座	★健康の定義とは  ★心・体・環境を 整える意味	5/17火	パソコン講座	基礎～初級レベルを わかりやすく。
5/13金	操体法	日常で歪んだ姿勢を正し 心身を健康にします。	5/18水	食育講座	食に関する知識と食を選択する 力を習得する健全な食生活 について考えるプログラム
5/14土	まち歩き (一日)	★地域を歩き歴史を知る。 ★取材レポート作成で 文章力や表現力を磨く。	5/19木	就労セミナー 準備編Ⅱ⑧	敬語やビジネスメール について学びます。
5/16月	料理前日 買い出し	前日に買い物に行き 準備をしよう。	5/19木	ディベート	「賛成派」「反対派」に 分かれて討論をたのしく

プログラム説明③

日付	プログラム名	内容	日付	プログラム名	内容
5/20金	発声朗読	舞台女優と共に しっかり声を出そう。	5/25水	発掘・脳トレ	立体模型を作ったり 発掘キットで宝探し。
5/20金	ゲーム	カードやボードゲームで コミュニケーション。	5/26木	就労セミナー 準備編Ⅰ⑧	書類選考で 落とされない送り方
5/21土	篠宮方美先生の たのしいヨガ	 篠宮方美先生の 初心者歓迎ヨガ	5/26木	ZOOMの 使いかた	在宅勤務に必須?! ビデオ会議ツール「ZOOM」 を使ってみよう。
5/23月	就労セミナー 実践編	★市原市、千葉市、 内房地区の最新求人動向 ★就労パスポートとは	5/27金	操体法	日常で歪んだ姿勢を直し 心身を健康にします。
5/24火	ボランティア/ ZOOMカウンセリング	事業所周辺のゴミ拾い/ 公認心理師による 個別カウンセリング	5/28土	SST	演劇の要素を取り入れ 対人関係を良好に。
5/24火	パソコン講座	基礎～初級レベルを わかりやすく。	5/30月	他己紹介	あなたから見た私って どうなんだろう?

プログラム説明④



日付	プログラム名	内容	日付	プログラム名	内容
----	--------	----	----	--------	----

5/31火	大掃除/ランチ	『整理・整頓・清掃・清潔・躰』5Sを意識して美化活動。
-------	---------	-----------------------------

5/31火	ZA武道館	バドミントンや卓球など身体を動かそう。
-------	-------	---------------------

