

# スケジュール提出のお願い (期限: 3月 23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	○

4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					2			
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	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 リズムック講座	10-12 宍倉春の〇〇祭り									
				13-15 病識講座	13-14 オンライン講座									
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
4	5	6	7	8	9									
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	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 自己紹介~春~		10-12 発声・朗読	10-12 ピアノで歌おう		10-15 さくらのしらべ									
13-15 感情デザイン	13-15 SST	13-15 就職活動準備	13-15 ヨガ・ストレッチ	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	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
11	12	13	14	15	16									
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	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 栄養講座		10-12 運動サークル会議	10-12 英語(発音)										
13-15 挑戦者現る!	13-15 ディベート	13-15 発声・朗読	13-15 SST	13-15 KPT	13-15 色かるた									
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
18	19	20	21	22	23									
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	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 病識講座	10-12 防災訓練	10-12 発声・朗読	10-12 PC基礎	10-12 ヨガ・ストレッチ	13-15 映画鑑賞									
	13-15 SST	13-15 KPT	13-15 ヨガ・ストレッチ	13-15 ワークワークショップ										
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
25	26	27	28	29	30									
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	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 運動サークル	10-12 話し方講座	10-12 書類作成	10-12 ウォーキング									
13-15 行動実践サークル	13-15 手芸	13-15 発声・朗読	13-15 ディベート	13-15 プレゼンの会										
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当

備考 ・(通) マークがついているプログラムは在宅参加ができません。

講座名	内容	担当職員
リズムック講座	打楽器と歌を用いたエネルギーの発散・コントロールの音楽療法	篠
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。(1日,18日とも新しい講座となります)	中島
宍倉春の〇〇祭り	何をするか内緒です。というか決まっています。	宍倉
オンライン講座	「繋がってるよ！笑顔になろうよ！」 プロジェクト第32弾 「ALOHAのこころ講座」	松元美紗先生
自己紹介~春~	初めましての人もそうじゃない人も。皆あなたのことが知りたいんです。	岡本
感情デザイン	ブルチックモデル(感情の輪)を元にグラフィックレコーディングや作品を作・・・るかも	稲田
SST	打楽器と歌を用いたエネルギーの発散・コントロールの音楽療法	篠
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。	浅井先生
就職活動準備	就職時に必要な知識などを講座で取り扱います	宍倉
ピアノで歌おう	ピアノ伴奏と一緒に歌います!	小島先生
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せます。	濱先生
ライフスキル・清掃	人はなぜ怒るのか?怒りのメカニズムを学びます。	岡本
さくらのしらべ	みんなで1つの「さくら」の絵を描き・作ります。	岡本
挑戦者現る!	利用者さんpresents第2弾!今回は「彼」が音楽療法講座をやってくれますよ!	稲田
栄養講座	心と体の健康を目指して、栄養・食事方法を学びます。	岡本
ディベート	論理的に話す練習をします。	林先生
KPT	Keep Problem Tryをテーマに沿って考えます	宍倉
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
プレゼンの会	今回のテーマは「自分が挑戦したいこと」を発表してもらいます	宍倉
PC基礎	お仕事に必要なパソコンスキルはどこまで求められるのかみんなで確認しましょう。	竜田
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せます。	濱先生
ワークワークショップ	目標は傍を楽にすること!パレットの実際のお仕事を体験します。	岡本
映画鑑賞	毎月恒例!何かしら見ると思っています	竜田
手芸	軽作業の訓練として手芸を行います	宍倉
運動サークル		
発声・朗読		
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
書類作成	交通費申請書の作成をおこないます。	岡本
ウォーキング	海まで歩きます!日焼け対策と飲み物をお忘れなく!	岡本

## サークル

利用者さん主体で活動内容を決めて実践していきます。

サークルは基本的に会議の参加メンバーでの参加のみとなります。

運動サークル	会議で次回の活動内容が決まります	宍倉
運動サークル(企画)	翌月の運動は何を行うのか話し合いをします	稲田
行動実践サークル	会議で決めた内容を実践します。	竜田
行動実践サークル(企画)	地元の史跡を調べて遅れる。飲食店での接客方法の見学などを通して就職のために必要なスキル・知識や体力の向上のために実践する内容を決めます。	稲田 岡本