

# 5月のスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
10-12 料理（会議）		10-12 発声・朗読	10-12 運動サークル（会議）	10-12 料理（本番）	10-15 葛西臨海公園
13-15 感情デザイン	13-15 病識講座	13-15 オンラインプログラム	13-15 ヨガ・ストレッチ	13-15 KPT	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
		10-12 色かるた	13-15 運動サークル		10-12 穴倉の〇〇祭り
13-15 挑戦者現る！	13-15 SST	13-15 発声・朗読	13-15 ディベート	13-15 ライフスキル	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
	10-12 話し方講座	10-12 ガンダムサークル	10-12 PC基礎	10-12 ダイヤモンドランキング	
13-15 感情デザイン	13-15 ディベート	13-15 発声・朗読	13-15 ヨガ・ストレッチ	13-15 ワークワークショップ	13-15 映画鑑賞
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
10-12 行動実践サークル		10-12 栄養講座（調理）		10-12 手芸	
13-15 パレットカフェ	13-15 WEB制作基礎	13-15 発声・朗読（俳句）	13-15 SST	13-15 ピアノで歌おう	13-15 色かるた
<b>30</b>	<b>31</b>				
	10-11 書類作成				
13-15 病識講座	13-15 SST				

備考

講座名	内容	担当職員
料理（会議）	5/6に作る料理を何にするのか会議します。6日参加する方は絶対参加をお願いします。	穴倉
感情デザイン	5月は「自分と相手を誰よりも知る」をテーマに彩りある作品を作っていきましょう！「Canva」を使用してポスター作りもしようと思っています。	福田
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。（4月1週の講座の再放送となります）	中島
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
オンラインプログラム	「繋がってるよ！笑顔になろうよ！」プロジェクト 第33弾 「スマホで楽しめる写真ポイント講座」	熊切先生
ヨガ・ストレッチ	季節の変わり目に、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させます。	濱先生
料理（本番）	料理します。Let's cooking!!!	穴倉
KPT	Keep Proplem Tryを考えます	穴倉
パレットカフェ	ようこそパレットカフェへ！お茶をしながらお題に合わせてトークをします。トークだけではなく簡単なドリンクの調理もしていただくかなと考えております。	福田
葛西臨海公園	水族館や公園を散策します！※持ち物：障害者手帳	岡本
挑戦者現る！	今回は「手芸」！苦手意識を持たれている方は手先と繊細さを鍛えるチャンスです！プロが教えてくれます^^	福田
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
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
ディベート	論理的に話す練習をします。	林先生
ライフスキル	怒りを感じたときあなたは？怒りの対処方法について学びます。	岡本
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
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
ダイヤモンドランキング	優先順位を考えるランキング作成する	穴倉
ワークワークショップ	目標を傍を楽にすること！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！何かしら見ると思いますが	竜田
WEB制作基礎	WordPressに触れてみよう！WordPressとは、ブログやWebサイトを簡単に作ることが出来るソフトウェアです。未経験者向けの講座ですのでお気軽に参加ください。	鶴間
栄養講座（調理）	心と体の健康を目指して、栄養・食事方法を学びます。	岡本
発声・朗読（俳句）	講師も初めてやる「俳句」講座です。 みんなで一歩からやってみよう。 「葉の花や 月は東に日は西に」	浅井先生
手芸	何を作るのかお楽しみですよ！（未定）	穴倉
ピアノで歌おう	皆と一緒に歌います！5月は希望者によるソロorグループボーカルの発表もあります！	小島先生
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
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。（4月3週の講座の再放送となります）	中島
書類作成	交通費申請書の作成をおこないます。	岡本
<b>サークル</b>		
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。		
ガンダムサークル	みんなで志を1つに“FREEDOM GUNDAM”を作ります！	岡本
運動サークル	会議で次回の活動内容が決まります	穴倉
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	福田
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。	福田 岡本