

# スケジュール提出のお願い (期限: 8月27日(土)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「○」、不参加には「×」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

木曜日	
例	通所
訓練時間	10-15
○	10-12 就職活動準備
×	10-15 ウォーキング
お弁当	○

9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	3
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 マーケティング		
				13-15 KPT	13-15 SUPヨガ(市原合同)
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
5	6	7	8	9	10
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 挑戦者現る	10-12 病識講座	10-12 メンタルヘルスマネジメント	10-12 リズムック講座	10-12 ピアノで歌おう	10-12 ボードゲーム
13-15 感情デザイン	13-15 SST	13-15 発声・朗読	13-15 ディベート	13-15 特別講座	
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
12	13	14	15	16	17
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 街ぶらサークル	10-12 話し方講座	10-12 Web制作基礎	10-12 運動サークル	10-12 就職活動準備	
13-15 感情デザイン	13-15 ディベート	13-15 俳句	13-15 ヨガ・ストレッチ	13-15 ライフスキル・清掃	13-15 色かるた
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
19	20	21	22	23	24
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(調理)	10-12 運動サークル	10-12 ワークワークショップ	10-12 宍倉秋の〇〇祭り
13-15 挑戦者現る	13-15 病識講座	13-15 発声・朗読	13-15 SST	13-15 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
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
10-12 街ぶらサークル	10-12 画像編集	10-12 ウォーキング		10-11 書類作成	
13-15 モルック	13-15 SST	13-15 俳句	13-15 ヨガ・ストレッチ	13-15 読書プレゼン	
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間	訓練時間
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
備考					

講座名	内容	担当職員
マーケティング	身近なお店や気になるお店、マーケティングしてみよう！誰でも気軽にマーケティングを始められますよ！	稲田
ヨガ・ストレッチ	運動が苦手な人でも安心！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
KPT	Keep problem Tryを考えます	宍倉
SUPヨガ(市原合同)	(市原合同イベント)SUPヨガを行います。SUPヨガは「ヨガ」とマリンスポーツ「SUP=スタンドアップパドルボード」を組み合わせた新感覚のエクササイズ系アクティビティ。主に海や湖などの水上をフィールドとし、不安定なサップボードに乗ってヨガを行うことで、地上よりも体幹が鍛えられ高いフィットネス効果が期待できると話題を集めています。	三橋(市原)
挑戦者現る	今回はなんと！2回の開催でございます！ 一週目：調理実習(どら焼き) 19日にも実施	稲田
感情デザイン	ブルチックモデル・Canva・ソーシャルスタイル・グラフィックレコーディングの中から講座をいたします！	稲田
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。(6日は以前いただいたリクエストをもとに行いますが、20日は未定です。)	中島
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。	林先生
メンタルヘルスマネジメント	資格講座です。「自らのストレスの状況・状態を把握することにより不調に早期に気づき、自らセルフケアを行い必要であれば助けを求めることができる」	鶴間
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
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	篠先生
ディベート	論理的に話す練習をします。	林先生
ピアノで歌おう	皆と一緒に歌います！	小島先生
特別講座	ビジネスマナーの講座を行います！	外部講師
	コミュニケーションを取りながらボードゲーム	??
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
Web制作基礎	WordPressでブログを更新したり、プラグインでWebページを装飾してみましょ	鶴間
俳句	普段やらない俳句に触れてみよう。	浅井先生
就職活動準備	就職に必要な知識やスキルを身に付けよう	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
挑戦者現る	二週目：動画編集講座	稲田
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
ワークワークショップ	「傍を楽にすること」を目標にバレットの実際のお仕事を体験します。	岡本
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37弾 9月23日 「イライラと上手に付き合うアンガーマネジメント」	森ひとみ先生
宍倉秋の〇〇祭り	また始まります。秋祭りです……	宍倉
モルック	皆でモルックしよう！	宍倉
画像編集	10月に行うプログラムのポスター作成をお願いします。	鶴間
ウォーキング	日焼け対策と飲み物をお忘れなく！	岡本
書類作成	交通費申請書の作成をおこないます。	岡本
読書プレゼン	好きな本をみんなで紹介して共有しよう	宍倉