

# 2022年11月 プログラム



日	月	火	水	木	金	土
		<b>1 チャレンジDAY(100P)</b> AM ボランティア清掃 (事業所内の飾りを外す) 報告・連絡・相談 規則厳守 団体行動 PM	<b>2 AM 心の容量(キャパ)が増えるメンタルの取扱説明書</b> 体調管理 障害や病気の自己理解 PM ウォーキング (ロシアンウォーキング) 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	<b>3 AM 社会人のルール</b> 就職に必要な知識や技能を学ぶ 規則厳守 PM UNO コミュニケーション ストレス発散方法 自分の気持ちを伝える	<b>4 引き換え(セイミヤ)</b> AM PM グループワーク① 「新しい国民の祝日を作るとしたら何の日？」 規則厳守 コミュニケーション 気持ちを伝える・受け止める	<b>5 AM みんなのチカラ歌①</b> 「体を動かしたくなる歌は？」 自分の気持ちを伝える ストレス発散方法 PM 運動会準備① (ガーランド作り) 報告・連絡・相談 規則厳守
6	<b>7 AM 美文字講座</b> 集中力 相手が読みやすい文字を書く PM 英会話 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	<b>8 AM ★ビジネス講座①</b> 「情報シート+就労パスポート」 就職に必要な知識や技術を学ぶ PM	<b>9 AM かためき</b> 集中力 報告・連絡・相談 規則の厳守 PM	<b>10 AM</b> PM ウォーキング (紅葉を見に行こう！) 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	<b>11 AM セルフケア講座</b> 体調管理 障害や病気の自己理解 PM	<b>12 カウンセリングDAY</b> AM デベート① 就職に必要な知識や技術を学ぶ(考える力) 自分の気持ちを伝える PM SST① コミュニケーション ストレス発散方法
→ トライアルウィーク →						
13	<b>14 AM 日常生活の基礎作り</b> 体調管理・自己管理 PM 脳トレ 集中力 就職に必要な知識や技能を学ぶ(考える力)	<b>15 AM 運動会準備②(道具作り)</b> 報告・連絡・相談 規則の厳守 集中力 PM 健康体操 体力作り 集中力 ストレス発散方法	<b>16 チャレンジDAY(50P)</b> AM 調理【秋の味覚祭】 ・炊き込みご飯 ・鮭のホイル焼き ・つみれ汁 報告・連絡・相談 規則の厳守 コミュニケーション 団体行動 PM	<b>17 AM ★ビジネス講座②</b> 「郵送の仕方」 就職に必要な知識や技能を学ぶ PM	<b>18 AM 心が晴れるノート</b> 体調管理 障害や病気の自己理解 PM ボランティア清掃 報告・連絡・相談 規則の厳守 団体行動 地域清掃	<b>19 AM 【パレット男子会】</b> 【パレット女子会】 コミュニケーション 団体行動 ストレス発散方法 PM
20	<b>21 AM 余計な一言を好かれる一言に変える方法</b> 就職に必要な知識や技能を学ぶ(伝える力) PM 英会話 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	<b>22 AM</b> PM グループワーク② 「要望と配慮の違いとは？」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 気持ちを伝える・受け止める	<b>23 AM デベート②</b> 就職に必要な知識や技能を学ぶ(考える力) PM SST② コミュニケーション ストレス発散方法	<b>24 AM 健康管理講座</b> 体調管理 障害や病気の自己理解 PM 運動会準備③(飾りつけ) 報告・連絡・相談 規則の厳守 集中力	<b>25 AM</b> パレット運動会 コミュニケーション 団体行動 ストレス発散方法 規則の厳守	<b>26 引き換え(ふわこっぺ餃子)</b> AM PM カードゲーム コミュニケーション ストレス発散方法
→ トライアルウィーク →						
27	<b>28 AM ビジネス講座③</b> 「要望と配慮の違いとは？」 就職に必要な知識や技能を学ぶ PM ウォーキング (銚子大橋) 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	<b>29 AM 気持ちのリテラシー</b> 体調管理 障害や病気の自己理解 PM 健康体操 体力作り 集中力 ストレス発散方法	<b>30 引き換え(宝島)</b> AM PM みんなのチカラ歌② 「ゆくりしたいときに聞きたい歌は？」 自分の気持ちを伝える ストレス発散方法	<b>★就職活動 強化プログラム</b> ★11/19(土)パレット男子会・パレット女子会 ★11/25(金)パレット運動会 ※詳細が決まりましたら、お知らせします！		

- 通所日(日付)に○をつけて提出をお願いします。不明な点がございましたら職員までご確認ください。
  - 必要物品があるプログラムにつきましては、当日参加が認められない場合がありますのでご了承ください。
- まだまだ感染症が流行中です。予防対策をしっかりとしましょう😊



※10/20(木)までに、提出をお願いします★

- 体調が不安定になる時期ですので自律神経をしっかり整えて乗り越えていきましょう(\*~)v 提出が遅れる場合は事前に職員へ声をかけてください！

