

スケジュール提出のお願い (期限: 12月23日(金)まで)

①名前の入力 ②訓練時間の入力 ③参加する講座名の左横の空欄で「○」、不参加には「×」の入力。

記入例

| | |
|------|--------|
| 12 | |
| 訓練時間 | 10-15 |
| ○ | 10-12 |
| | 就職活動準備 |
| ○ | 13-15 |
| | 俳句 |

| 1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 | |
| 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | |
| トライアル訓練実施 | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 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(会議) | 10-12 うつ予防③ | 10-12 色かるた | |
| | | 13-15 書初め | 13-15 ヨガストレッチ | | 13-14 オンラインプログラム | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 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(会議) | 10-12 メンタルヘルス | 10-12 病識講座 | 10-12 リズム講座 | 10-12 就職活動準備 | | |
| 13-15 メタ認知! | 13-15 SST | 13-15 発声朗読 | 13-15 ディベート | 13-15 コラージュ | 13-15 モルック | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 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 Web制作基礎 | 10-12 お雑煮づくり | 10-12 凧作り | 10-12 色かるた | 10-12 初詣に行こう! | |
| 13-15 感情デザイン | 13-15 SST | 13-15 俳句 | 13-15 ヨガストレッチ | 13-15 パレット統一テスト | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 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 病識講座 | 10-12 運動サークル | 10-12 温活 | 10-12 凧あげ | |
| 13-15 チームビルディング | 13-15 ディベート | 13-15 発声朗読 | 13-15 ギターで歌おう | 13-15 ワークワークショップ | | |
| 30 | 31 | | | | | |
| 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | |
| | 10-11 書類作成 | | | | | |
| 13-15 プレゼンの会 | 13-15 ボランティア | | | | | |

| 講座名 | 内容 | 担当職員 |
|------------|--|-------|
| 書初め | 1年の抱負を書道で書きましょう | 浅井先生 |
| 凧あげ | 凧あげちゃうよー！去年のリベンジ！！ | 穴倉 |
| 凧づくり | 凧作っちゃうよー！去年のリベンジ！！ | 穴倉 |
| うつ予防③ | うつ予防、改善のための睡眠や栄養学 | 筑後 |
| 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 |
| オンラインプログラム | スペシャルプログラム第41弾「折り句を描こう！」 | SSO |
| 温活 | 日常生活に応用できる温活に関する基礎的な知識をご紹介します | 筑後 |
| メタ認知! | 自分の中に2つある「認知」の統一をしよう！自己理解をより深めることができます。 | 稲田 |
| メンタルヘルス | 資格講座です。「セルフケアの重要性」第3章の予定です！ | 鶴間 |
| 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日は「正月なのに五月病?!」をテーマに行います。25日は未定です。) | 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 |
| リズム講座 | 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 |
| 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 | 穴倉 |
| コラージュ | 雑誌やカタログを切り貼りして、コラージュを作成し、シェアしよう！ | 筑後 |
| モルック | 皆でモルックしよう！ | 穴倉 |
| 感情デザイン | 物理的にも視覚的にも、デザインする講座です。 | 稲田 |
| Web制作基礎 | WordPressを使ってみましょう！ | 鶴間 |
| 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 |
| お雑煮づくり | 縁起の良いものを食べて、縁を引き寄せよう！ | 岡本 |
| 俳句 | 季節に沿った俳句を作ります。 | 浅井先生 |
| 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します。 | 濱先生 |
| パレット統一テスト | 問題はパレットプログラムより出題されます！ | 全職員 |
| 初詣に行こう! | 千葉駅から歩いて千葉神社へ行きます！ | 岡本 |
| チームビルディング | 仕事に必要な連携や、話し合いの場などの練習を行います | 穴倉 |
| 画像編集 | 2月のプログラムポスターの作成をしましょう | 鶴間 |
| ディベート | 論理的に話す練習をします。 | 林先生 |
| ワークワークショップ | パレットの実際のお仕事を体験します！ | 岡本 |
| ギターで歌おう | ギターに合わせてみんなで歌います！ | 林先生 |
| 書類作成 | 交通費申請書の作成をおこないます | 岡本 |
| 運動サークル | 体を動かすことを目的としたサークルです | 穴倉・稲田 |
| 街ぶらサークル | 目的地を決め、行動！教養や知見を広げます！ | 稲田・鶴間 |

今年もよろしくお願いたします🍷

備考 1月はトライアルウィーク月間です!

1か月の中で1週間だけでも週5日以上通えた方に対して表彰をおこないます。