

2023年1月 プログラム



日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4 チャレンジDAY(100P) AM 書き初め(新年の抱負) 自分の気持ちを伝える 集中力 PM	5 引き換え(マックカフェ/小見川) AM PM みんなのチカラ歌 「お出かけの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	6 AM 社会人のルール 就職に必要な知識や技能を学ぶ 規則の厳守 PM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法 規則の厳守	7 AM お餅を食べよう！(調理) 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 UNO コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守	
8	9 AM パレット銚子 【利用の手引き】 PM 英会話 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	10 AM 心の容量(キャパ)が増えるメンタルの取扱説明書 体調管理 障害や病気の自己理解 PM	11 AM PM 健康体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	12 AM 10:30~ 防災訓練(事業所内) PM 座談会① 「年末年始何をして過ごした？」 コミュニケーション 自分の気持ちを伝える	13 AM 福笑い コミュニケーション ストレス発散方法 PM グループワーク① 「この中で上司にするなら誰？」 規則の厳守 コミュニケーション 気持ちを伝える・受け止める	14 カウンセリングDAY AM ディベート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							
15	16 AM PM 大人の語彙力 就職に必要な知識や技術を学ぶ (伝える力のレパートリーを増やす)	17 AM すき焼き作り(パレット流) 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	18 AM PM ビジネス講座① 「社会人に求められる コミュニケーションの基礎」 就職に必要な知識や技術を学ぶ	19 AM 余計な一言を好かれる 一言に変える方法 就職に必要な知識や技能を学ぶ(伝える力) PM 一般常識クイズ 就職に必要な知識や技能を学ぶ(考える力) コミュニケーション 集中力	20 AM 健康管理講座 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	21 チャレンジDAY(50P) 引き換え(カスミ南小川町店) AM PM 人生ゲーム コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守	
22	23 AM 気持ちのリテラシー (感情ブレイン) 体調管理 障害や病気の自己理解 PM 英会話 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	24 パレット初詣 コミュニケーション 団体行動 規則の厳守 ストレス発散方法	25 AM PM グループワーク② (十人十色) 規則の厳守 コミュニケーション 気持ちを伝える・受け止める	26 AM 心が晴れるノート 体調管理 障害や病気の自己理解 PM 座談会②(色かた) コミュニケーション 自分の気持ちを伝える	27 AM ディベート② 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 SST② コミュニケーション ストレス発散方法	28 AM オリジナルファイル作り 手先の作業 集中力 規則の厳守 PM カードゲーム コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守	
トライアルウィーク							
29	30 AM ビジネス講座② 「印鑑の種類と押し方」 就職に必要な知識や技術を学ぶ PM	31 AM 引き換え(イオンフードコート) PM 健康体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	★1/12(木)AM10:30~ 防災訓練(事業所内) 当日なるべく参加して下さるよう、お願いします。 ★1/24(火)終日 パレット初詣 当日のタイムスケジュールが決まりましたら、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。
- 体調が不安定になる時期ですので、自律神経をしっかりと整えていきましょう(*^^)v

※12/20(火)までに、提出をお願いします★
提出が遅れる場合は事前に職員へ声をかけてください！