

# 2023年2月 プログラム



日	月	火	水	木	金	土
			<b>1 チャレンジDAY(50P)</b> AM みんなのチカラ歌 「自分にとっての応援ソングとは？」 自分の気持ちを伝える ストレス発散方法 PM	<b>2</b> AM 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) PM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	<b>3</b> パレット節分 AM 調理(キンパ・けんちん汁) 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 豆まき コミュニケーション 団体行動	<b>4</b> AM DIY作り(棚作り) 手先の作業 集中力 規則の厳守 PM13:00 オンライン(ZOOM) 「すぐに使える表現の公式」 講師:林先生
5	<b>6</b> AM グループワーク① 「障害を開示して働くメリットとデメリット」 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 PM 英会話 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	<b>7</b> AM PM 健康体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	<b>8</b> AM 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 PM	<b>9</b> AM 美文字講座 集中力 相手が読みやすい文字を書く PM	<b>10</b> 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 座談会 「ミーティングの司会テーマ」 コミュニケーション 自分の気持ちを伝える	<b>11 カウンセリングDAY</b> 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						
12	<b>13</b> AM ビジネス講座② 「人を不快にさせてしまう言動・行動とは？」 就職に必要な知識や技術を学ぶ PM 脳トレ 集中力 就職に必要な知識や技術を学ぶ(考える力)	<b>14</b> AM バレンタインチョコ作り 「フォンダンショコラ」 報告・連絡・相談 団体行動 コミュニケーション ストレス発散方法 PM	<b>15</b> 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	<b>16</b> AM 神経衰弱メイク10 集中力 記憶力 計算力(考える力) PM14:00~ 【長期就労している方の3つの特徴】(特別講習会) 就職に必要な知識や技術を学ぶ	<b>17</b> AM 身だしなみ講座 就職に必要な知識や技術を学ぶ PM ヨガ・ストレッチ 体力作り 体調管理 集中力 ストレス発散方法	<b>18 チャレンジDAY(100P)</b> 引き換え(もなcafe) AM PM キラキラ！石けん作り 手先の作業 集中力 規則の厳守
19	<b>20</b> AM 社会人のルール 就職に必要な知識や技術を学ぶ 規則の厳守 PM 英会話 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	<b>21</b> ちょっとしたことでも上手いく！ AM 「人間関係で困らない方法」 障害や病気の自己理解 就職に必要な知識や技術を学ぶ PM	<b>22</b> 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	<b>23</b> 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術を学ぶ(伝える力) PM BTS・UNO コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守	<b>24</b> AM ビジネス講座③ 「障害を開示して働くメリットとデメリット」 就職に必要な知識や技術を学ぶ PM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	<b>25</b> AM 村度なし！ひたすら試してランキング！「からあげ」 コミュニケーション 規則の厳守 気持ちを伝える・受け入れる PM
トライアルウィーク						
26	<b>27</b> AM 日常生活の基礎作り 体調管理 障害や病気の自己理解 PM 地図を作ろう！ コミュニケーション 規則の厳守 気持ちを伝える・受け入れる	<b>28</b> 引き換え(りんご飴・クレープ) AM PM 健康体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法				

- 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😊
- 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いきましょう(\*^^)v

※1/20(金)までに、提出お願いします★  
 提出が遅れる場合は事前に職員へ声をかけてください！