

2023年2月 プログラム



日	月	火	水	木	金	土
			1 チャレンジDAY(50P) 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	2 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	3 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	4 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	6 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	7 AM PM 健康体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	8 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	9 AM 美文字講座 集中力 相手が読みやすい文字を書く PM	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 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	11 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						
12	13 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)	14 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	15 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	16 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	17 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	18 チャレンジDAY(100P) 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	20 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	21 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	22 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	23 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	24 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	25 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	27 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	28 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と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！