

| 3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 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 病識講座 13-15 俳句 | 10-12 運動サークル会議 13-15 ヨガストレッチ | 10-12 映画サークル会議 | 13-15 ボードゲーム |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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 13-15 挑戦者現る！ | 13-15 コラージュ | 10-12 就職活動準備 13-15 発声朗読 | 10-12 リズムミック講座 13-15 SST | 13-15 美化委員会 | 12-15 映画サークル |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 |
| 13-15 メタ認知 | 10-12 ホワイトデー 13-15 ディベート | 10-12 資格について 13-15 俳句 | 10-12 色かるた 13-15 ヨガストレッチ | 10-12 メンタルヘルス 13-15 よかったカルタ | 10-12 モルック |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 |
| 13-15 自分の取扱説明書 | 10-12 Web制作基礎 13-15 SST | 13-15 発声朗読 | 10-12 運動サークル 13-15 ディベート | 10-12 感情の扱い方 | 10-12 ウォーキング |
| 27 | 28 | 29 | 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 |
| 10-15 街ぶらサークル | 10-12 画像編集 13-15 SST | 10-12 病識講座 13-15 俳句 | 13-15 ギターで歌おう | 10-12 書類作成&振り返り 13-15 プレゼンの会 | |
| 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 | 訓練時間 |
| | | | | | |
| 備考 | | | | | |

| 講座名 | 内容 | 担当職員 |
|-----------|--|-------|
| 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。 | 中島 |
| 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 |
| ボードゲーム | まだ何をやるか決まっていますが、ボードゲームです | 未定 |
| 挑戦者現る！ | 今回は「マインドフルネス」を行います！ | 稲田 |
| コラージュ | 雑誌やカタログを切り貼りして、内側にあるものを表現し、コラージュを作成しよう！ | 筑後 |
| 就職活動準備 | 履歴書・求人票・面接練習などなど… | 宍倉 |
| リズムミック講座 | 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 |
| 美化委員会 | 事業所を綺麗に過ごしやすい環境を整えます | 岡本 |
| 映画サークル | お試して映画サークル開始！何を観るのか事前に話し合います。 | 利用者 |
| メタ認知 | メタ認知第3弾！病気ごとのメタ認知トレーニングご紹介 | 稲田 |
| ホワイトデー | 貰ったものは返すのが主義！感謝の気持ちを！！ | 全職員 |
| 資格について | 事業所で取れる資格やLPOCについて | 宍倉 |
| 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 |
| メンタルヘルス | 資格講座です。第5章「ストレスへの対処、軽減の方法」の予定です！ | 鶴間 |
| 人生よかったカルタ | 楽しみながらプラス思考に磨きをかけよう！ | 筑後 |
| モルック | 皆でモルックしよう！ | 宍倉 |
| 自分の取扱説明書 | 自分の取扱説明書を作成します。Canvaでも、アナログでも | 稲田 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 宍倉・稲田 |
| ディベート | 論理的に話す練習をします。 | 林先生 |
| 感情の扱い方 | 自分の感情の扱い方への理解を深め心を軽やかにしよう！ | 筑後 |
| ウォーキング | 花見の下見を兼ねて、稲毛海岸周辺をお散歩します。 | 岡本 |
| 街ぶらサークル | 前回の話し合いで決まったホキ美術館へ行きます。 | 稲田・鶴間 |
| 画像編集 | 4月のプログラムポスターの作成をしましょう | 鶴間 |
| 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&振り返り | 新年度スタートのためにこれまでの自分を振り返ります。 | 岡本 |