

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 色かると 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
色かると	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