



2023年
4月

プログラムスケジュール

就労移行支援事業所パレット稲毛海岸

TEL 043-305-5053 FAX 043-305-5054

Mail ☒ ik@hisyo-work.com

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00～11:50 13:00～14:50						1 パーティー料理づくり 7周年記念～桜を観る会～
10:00～11:50 13:00～14:50	3 街ぶらサークル会議 行き先を皆で考えます	4 SST 他者と協力するトレーニング	5 パレットルール 利用に関する説明をおこないます 発声朗読 現役舞台女優による発声練習	6 運動サークル会議 何の運動をするか皆で考えます 青空ヨガ in千葉ポートパーク	7 ワークワークショップ データ入力やPC作業を体験	8 色かるた 色に関するテーマトーク
10:00～11:50 13:00～14:50	10 魅せるPOWER POINT 誰もが振り返るパワーポイントづくり	11 コミュニケーションゲーム 楽しく論理的思考を鍛える！	12 就職活動準備 就職時のスキルを身に付けよう 俳句作り 新しく物事を見る！季節の発見	13 SST 他者と協力するトレーニング	14 メンタルヘルス（資格講座） メンタルヘルスマネジメント検定を取得しよう 人生よかったカルタ 楽しみながらプラス思考に	15 クイズ これは何でしょう？？ モルック 北欧発祥ユニバーサルスポーツ
10:00～11:50 13:00～14:50	17 体力測定 持久力・筋力・柔軟性をチェック	18 コミュニケーションゲーム 楽しく論理的思考を鍛える！	19 ストレス発散方法 発散方法を見つけてみよう 面接対策の発声練習 面接時に役立つ声の出し方	20 ヨガストレッチ 心と体を整える	21 Web制作基礎 WordPressでWeb制作とブログ作成 ワークワークショップ 軽作業や環境整備を体験	22 サンジョルディの日 おすすめの本を紹介し合おう
10:00～11:50 13:00～14:50	24 街ぶらサークル 集団行動・交通機関利用の体験	25 病識講座 障がいや病気について学びます SST 他者と協力するトレーニング	26 画像編集 プログラムのポスター作り 俳句作り 知識・教養を高めます	27 運動サークル 体力向上を目指す集い ギターで歌おう 皆で歌う楽しさを味わおう！	28 コラージュ 自身の内側を表現	29 虫のエクササイズ 楽しくユニークな運動を！

見学・体験
できます！

※予定が変更になる場合が
ございますのでご了承ください。

