

# 2023年4月 プログラム



日	月	火	水	木	金	土
						<b>1 チャレンジDAY(100P)</b> AM メイク講座 就職に必要な知識や技術を学ぶ 身だしなみ  PM UNO コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守
2	<b>3 AM 美文字講座</b> 相手が読みやすい文字を書く 集中力  PM 英会話 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	<b>4 AM 大人の語彙力</b> 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	<b>5 AM 発掘</b> 手先の作業 集中力 規則の厳守  PM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	<b>6 AM イースターエッグ作り</b> 手先の作業 集中力 規則の厳守  PM 座談会 「最近ハマっていることは？」 コミュニケーション 自分の気持ちを伝える	<b>7 AM 自律神経を整える方法</b> 体調管理 障害や病気の自己理解  PM13:00~ ZOOM オンライン講座 「スマホでも楽しめる写真ポイント講座」	<b>8 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 →						
9	<b>10 チャレンジDAY(50P)</b> AM キーホルダー作り① 「デザインを考えよう！」 考える力 集中力  PM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	<b>11 みんなのチカラ歌①</b> 「学生のときに聞いていた歌は？」 自分の気持ちを伝える ストレス発散方法  PM 健康体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	<b>12 AM</b>  PM ビジネス講座① 「話し方の基礎」 就職に必要な知識や技術を学ぶ (コミュニケーション/伝える力)	<b>13 AM いちご狩り (外出プログラム)</b> 団体行動 コミュニケーション ストレス発散方法  PM	<b>14 AM 心の容量(キャパ)が増えるメンタルの取扱説明書</b> 体調管理 障害や病気の自己理解  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>15 引き換え(クロツチョコカフェ)</b> AM  PM キーホルダー作り② 「オリジナルを作ってみよう！」 手先の作業 集中力 規則の厳守
16	<b>17 AM グループワーク①</b> 「時間の管理は、なぜ必要？」 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>18 AM 余計な一言を好かれる一言に変える方法</b> 就職に必要な知識や技術を学ぶ(伝える力)  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>19 AM</b>  PM 公園で体を動かそう！ 体力作り 団体行動 コミュニケーション ストレス発散方法	<b>20 AM ウォーキング</b> 体力作り 団体行動 ストレス発散方法  PM ビジネス講座② 「時間の管理は、なぜ必要？」 就職に必要な知識や技術を学ぶ ※4/17GW①との連動プログラム	<b>21 AM ディベート②</b> 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>22 たこたこパーティー</b> 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 他己紹介 コミュニケーション 話す力・聞く力
→ トライアルウィーク →						
23	<b>24 ちょっとしたことでも上手に！</b> 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 エニアグラム診断 自己理解 コミュニケーション	<b>25 引き換え(セブンイレブン)</b> AM  PM 健康体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	<b>26 AM 肉巻きおにぎり作り</b> 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>27 AM 健康管理講座</b> 体調管理 障害や病気の自己理解  PM グループワーク② 「こんなときどうする？」 就職に必要な知識や技術を学ぶ 規則の厳守	<b>28 AM ビジネススキル講座</b> 「文書作成」 就職に必要な知識や技術を学ぶ  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>29 AM 神経衰弱メイク10</b> 集中力 記憶力 計算力(考える力)  PM みんなのチカラ歌② 「テンションが上がる歌は？」 自分の気持ちを伝える 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

※3/20(月)までに、提出をお願いします★  
 提出が遅れる場合は事前に職員へ声をかけてください！

