



2023年  
5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 palette.inagekaigan@gmail.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 パレットセミナー パレット利用のコツ教えます	2 フリマ準備 商品の点検・値札付け コミュニケーションゲーム 楽しく倫理的思考を鍛える!	3 大喜利 ユーモアセンスを磨こう!	4 うどん作り UDON作りに初挑戦 ヨガストレッチ 心身をほぐしてリラックス	5 フリマ準備 商品点検・値札付け・持ち物準備 飲み・食べ比べ 感覚を研ぎ澄ませ!味の違いを感じよう	6 フリマ出展 時間:10~15時(昼食あり) 場所:千葉ポートタワー前広場 午前or午後のみ参加もOK
10:00~11:50 13:00~14:50	8 パワーポイントに触れよう プレゼンの会に向けて、挑戦	9 コミュニケーションゲーム 楽しく倫理的思考を鍛える!	10 発声朗読 現役舞台女優による発声練習	11 SST 他者と協力するトレーニング	12 人生よかったカルタ 楽しくポジティブ思考を鍛える ワークワークショップ パレットのお仕事を体験	13 ご褒美ランチ フリマの売り上げで ピザパーティー♪
10:00~11:50 13:00~14:50	15 病識講座 障がいや病気について学びます リズムック 色々な楽器を使った音楽療法♪	16 感情の扱い方② ネガティブ感情を和らげる方法 コミュニケーションゲーム 楽しく倫理的思考を鍛える!	17 俳句作り 新しく物事を見る!季節の発見	18 コラージュ 切り貼り遊びで内面を表現しよう 青空ヨガ in千葉ポートパーク	19 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	20 SST 他者と協力するトレーニング
10:00~11:50 13:00~14:50	22 就職活動準備 就職に必要なスキルを身につけよう	23 Web制作基礎 WordpressでWeb制作とブログ制作 SST 他者と協力するトレーニング	24 面接対策の発声練習 面接時に役立つ声の出し方	25 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!	26 KPT Keep・Problem・Tryを考える	27 ハンドクラフト 好きなものを持ち寄って作ろう
10:00~11:50 13:00~14:50	29 なるべく作らないお弁当作り にぎるだけ詰めるだけ!のお弁当	30 画像編集 プログラムのポスター作り	31 書類作成 交通費請求書などを作成 プレゼンの会 テーマ:パレットで学びたい・学んだ事			
						※予定が変更になる場合がございますので あらかじめご了承ください。