



2023年  
11月  
プログラムスケジュール

11月

就労移行支援事業所パレット稻毛海岸  
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			1 色かるたで自己紹介 聞かせてください！あなたのことを	2 ヨガ・ストレッチ 心身をリフレッシュしましょう	3 第1回麻雀大会	4 ウォーキング 歩いて健康を維持しましょう！
13:00~14:50	6 第1回モルック選手権 欧州のスポーツ競技 リズミック 音とリズムのコミュニケーション	7 SST 他者と協力するトレーニング	8 性格分析ツールで自己理解 自分の強みを発見しよう！	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 東京駅へお出かけ 東京駅とその周辺の散策予定です 	11 ポッキーエクササイズの日 AM 楽しくユニークな運動を！ PM 頭のエクササイズ
10:00~11:50	13 就職活動準備 就職に必要なスキルを学びます	14 Web制作基礎 Wordpressでブログ制作 コミュニケーションゲーム 楽しく倫理的思考を鍛える！	15 病識講座 障がいや病気について学びます	16 ヨガ・ストレッチ 心身をリフレッシュしましょう	17 米こめ倶楽部 米食べ比べ&おにぎり作り	18 SST 他者と協力するトレーニング
13:00~14:50	20 話題ニュースを知ろう 最近のニュースについてみんなで話し合う	21 SST 他者と協力するトレーニング	22 You did it! 英会話 中学生レベルの英語に挑戦！	23 ワークワークショップ 見学説明会準備&お好みランチ パレット稻毛海岸見学説明会	24 サーカス13:00~ 木下大サーカス幕張公演を観覧します	25 いちはら夢叶うマルシェへ行こう GO TOパレット市原市役所前
10:00~11:50	27 曼荼羅塗り絵 塗り絵で心をリフレッシュ	28 画像編集 プログラムのポスター作り コミュニケーションゲーム 楽しく倫理的思考を鍛える！	29 病識講座 障がいや病気について学びます プレゼンの会 今回のテーマは「宍倉に勧めたい本」	30 書類作成 交通費請求書の作成 ギターで歌おう 皆で歌う楽しさを味わおう！ 		
13:00~14:50						