



2024年 1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 閉所	2 閉所	3 閉所	4 新春麻雀大会 早いリーチは1・4・7 ヨガ・ストレッチ 心身をリフレッシュしましょう	5 曼荼羅塗り絵 塗り絵で心をリフレッシュ 書初め 今年の抱負や目標を書こう！	6  1人でできるマッサージ 自律神経などを整えるマッサージ
12/30(土)~1/3(水)は年末年始のためお休みです。						
10:00~11:50 13:00~14:50	8 就職活動準備 就職に必要なスキルを学びます	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 色かると自己紹介 聞かせてください！あなたのことを 初詣 浅間神社でお参りしよう！	11 セルフケア（温活） 体温をアップさせ免疫力を上げよう SST 他者と協力するトレーニング	12 パワーポイント講座 プレゼンの準備を行います	13 ウォーキング 地方卸売市場へ行こう！
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 音とリズムのコミュニケーション	16 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 凧作り 年明け恒例企画の準備 卓球 磯辺スポーツセンターにて	18 Web制作基礎 Wordpressでブログ制作 ヨガ・ストレッチ 心身をリフレッシュしましょう	19 もちなし雑煮作り 具材はアンケートで決めます！ 凧あげ 準備した凧を上げてみよう	20 SST 他者と協力するトレーニング
10:00~11:50 13:00~14:50	22 ポスター作成 2月講座のポスターを作成	23  コミュニケーションゲーム 楽しく倫理的思考を鍛える！	24 成人（おとな）の教養クイズ 出題範囲はオールジャンル！	25  ギターで歌おう♪ 皆で歌う楽しさを味わおう！	26  サーカス13:00~ 木下大サーカス幕張公演を観覧します	27 寒中エクササイズ 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 13:00~14:50	29  モルック フィンランド発祥のスポーツ競技	30 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	31  プレゼンの会 テーマ「マニアック」			

※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。