

# 2024年5月 プログラム



様

日	月	火	水	木	金	土
5	<b>お知らせ</b> ★5/3(金・祝) 外出プログラム 【映画鑑賞「名探偵コナン」もしくは「館内散策」を予定！ 詳細は、決まり次第お知らせします！		1 AM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法  PM 美文字講座 相手が読みやすい文字を書く 集中力	2 AM メイク講座 就職に必要な知識や技能を学ぶ 身だしなみ  PM パソコン講座① 就職に必要な知識や技能を学ぶ	3 外出プログラム(終日) イオン銚子に 行こう♪  団体行動 時間の厳守 コミュニケーション ストレス発散方法 移動手段	4 AM チョコパイ作り(調理) 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 カードゲーム コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守
	6 AM みんなのチカラ歌① 「私の推し歌」 ストレス発散方法 自分の気持ちを伝える  PM 英会話① 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	7 AM  PM 健康体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	8 AM ストレス感情のトリセツ 体調管理 障害や病気の自己理解  学校じゃ教えてくれない！ PM 社会人のルール 就職に必要な知識や技能を学ぶ	9 AM  PM13:00～ ★特別プログラム 講師：【社会福祉支援研究機構】 渡辺さま	10 AM ビジネススキル講座① 「来客応対(お茶出し)」 就職に必要な知識や技能を学ぶ  PM13:00～ ★オンライン企業説明会 (Zoom)	11 カウンセリングDAY AM ディベート① 就職に必要な知識や技能を学ぶ(考える力) 気持ちを伝える・受け止める  PM SST① コミュニケーション ストレス発散方法
12	トライアルウィーク					
	13 AM ビジネススキル講座② 「敬語」 就職に必要な知識や技能を学ぶ  PM グループワーク① 「定時に帰宅するためには？」 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	14 ～チャレンジDAY～ ※全員通所日 AM 座談会「食について」 コミュニケーション 自分の気持ちを伝える 規則の厳守 ストレス発散方法  PM サークル会議 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	15 悩みやすい人の 特徴と解決策 自己理解 体調管理 対策方法を考える  PM14:00～14:50 ★特別講演会(Zoom) 「『障がい者』だから、なに？」	16 AM  PM ビジネス講座 「働くってなんだらう？」 就職に必要な知識や技能を学ぶ	17 AM 業務体験① 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分でできることを知る  PM ヨガ+メディテーション① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	18 AM 引き換え(スタバ)  PM みんなのチカラ歌② 「私の〇〇ソング♪」 ストレス発散方法 自分の気持ちを伝える
19	トライアルウィーク					
	20 AM  PM 英会話② 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	21 AM ビジネススキル講座③ 「メモを取る」 就職に必要な知識や技能を学ぶ(業務遂行)  PM パソコン講座② 就職に必要な知識や技能を学ぶ	22 AM グループワーク② 「人気のあるお菓子って何だろう？」 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 運動プログラム 「公園で体を動かそう」 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	23 AM ディベート② 就職に必要な知識や技能を学ぶ(考える力) 気持ちを伝える・受け止める  PM SST② コミュニケーション ストレス発散方法	24 AM 人間関係が上手くいく方法 障害や病気の自己理解 就職に必要な知識や技能を学ぶ  PM ヨガ+メディテーション② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	25 AM  PM サークル活動(2コマ) ストレス発散方法 規則の厳守 コミュニケーション 団体行動 集中力
26	トライアルウィーク					
	27 AM クリーンウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法 報告・連絡・相談 規則の厳守 地域清掃  PM 業務体験② 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分でできることを知る	28 AM 引き換え(タイヨー)  PM 健康体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	29 AM 怒らない伝え方 (アンガーマネジメント) 伝える力 体調管理 障害や病気の自己理解  PM ビジネススキル講座④ 「自己PRを書いてみよう！」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分の気持ちを伝える	30 AM 調理プログラム (5/14の座談会にて話し合い) 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	31 AM  PM 大人の語彙力 就職に必要な知識や技能を学ぶ (伝える力のレパートリーを増やす)	

- 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

※4/20(土)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！