

2024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	 <b>TRIAL WEEK</b> 1日~10日は週5日通所を目指すトライアルウィーク 5日以上通所された方にはプレゼントあり★		1 パレット座談会 テーマ「自分が元気になれること」  お元気ですか?	2 ヨガ・ストレッチ 心身をリフレッシュしましょう	3 色かるた 色に関するテーマトーク	4 草木染め 自然に親しみ、心を豊かに
13:00~14:50			6 曼荼羅塗り絵 塗り絵で心をリフレッシュ! 運動講座 磯辺スポーツセンターにて	7 SST 他者と協力するトレーニング	8 おススメ動画紹介 YouTube動画を紹介し合おう!	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!
10:00~11:50	13 セルフケア うつ予防③とセルフケア	14 SST 他者と協力するトレーニング	15 麻雀大会 いちごの日 記念大会 	16 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	17 高洲コミュニティセンターで過ごす 本の紹介or自習 リズムック リズムを感じて心を解放しよう♪	18 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	20 モルック フィンランド発祥のスポーツ競技 編み物教室 軽作業の訓練にうってつけ! 	21 コミュニケーションゲーム 楽しく倫理的思考を鍛える!	22 英会話超入門編 簡単な言い回しやゲームをしよう 筋トレ 心身の体力をつけよう!	23 ポスター作成 6月講座のポスターを作成  指名手配 報酬金 1000万円	24 千葉市動物公園 動物たちに会いに行こう! ※1日予定 	25 SST 他者と協力するトレーニング
10:00~11:50	27 ホットケーキミックスアレンジ ワッフル?ケーキ?お楽しみ♪ 	28 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 自己分析ワーク 自分史を作ろう	30 クリーンキャンペーン パレット周辺をきれいにしよう! ギターで歌おう♪ 皆で歌う楽しさを味わおう!	31 病識講座 障がいや病気について学びます	

※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。