

2025年3月 プログラム



様

日	月	火	水	木	金	土	
						1 ~パレット映画鑑賞会~ ※何を見るのかは 後日アンケートを取ります! ストレス発散方法 集中力	
2	3 AM ※全員通所日 PM サークル活動 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	4 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 PM みんなのチカラ歌 「リラックスソング♪」 ストレス発散方法 自分の気持ちを伝える	5 AM PM ★就活プログラム 「障がいについて」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自己理解 伝える力	6 学校じゃ教えてくれない! AM 社会人のルール 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① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	7 AM PM 美文字講座 相手が読みやすい文字を書く 集中力	8 ~カウンセリングDAY~ AM コミュニケーションゲーム コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守 PM SST① コミュニケーション ストレス発散方法	
→ トライアルウィーク							
9	10 AM PM 英会話 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	11 AM PM ビジネス コミュニケーション 就職に必要な知識や技能を学ぶ コミュニケーション	12 ~身だしなみプログラム~ AM スキンケア講座 身だしなみ 就職に必要な知識や技能を学ぶ PM メイク講座 身だしなみ 就職に必要な知識や技能を学ぶ	13 AM 座談会 「不安ってなんだろう?」 ストレス発散方法 コミュニケーション 規則の厳守 障害や病気の自己理解 PM パソコン講座① 就職に必要な知識や技能を学ぶ	14 AM ティラミス作り(調理) 報告・連絡・相談 ストレス発散方法 団体行動 コミュニケーション PM カードゲーム「ito」 ストレス発散方法 規則の厳守 集中力 コミュニケーション 団体行動 考える力	15 AM 引き換え(ケンタッキー) PM ◆クリアファイル作り 「準備」 手先の作業 集中力 規則の厳守	
16	17 AM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法 PM スキルアップ講座 「メモ取り」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分のできることを知る	18 AM PM 健康体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	19 AM ギターで歌おう♪ 声を出す コミュニケーション ストレス発散方法 PM SST② コミュニケーション ストレス発散方法	20 AM スキルアップ講座 「お茶出し」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分のできることを知る PM 人間関係を良くする習慣 就職に必要な知識や技能を学ぶ コミュニケーション	21 AM 気持ちのリテラシー 体調管理 障害や病気の自己理解 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	22 AM PM ◆クリアファイル作り 「作成」 手先の作業 集中力 規則の厳守	
→ トライアルウィーク							
23	24  AM パレットランチ会 「世界の料理」(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 健康体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	25 AM PM グループワーク① 「在職者に聞いてみたいこと」 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	26 AM 引き換え(ルウィズ) 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)	27 AM PM パソコン講座② 就職に必要な知識や技能を学ぶ	28 AM 心の容量(キャパ)が増える メンタルの取扱説明書 体調管理 障害や病気の自己理解 PM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	29 AM みんなのチカラ歌 「春ソング♪」 ストレス発散方法 自分の気持ちを伝える PM13:00~ オンライン講座 「イライラと上手付き合う アンガーマネジメント」	
30	31 AM PM グループワーク② 「地図を作ろう」 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	<p>お知らせ</p> <p>●3/24(月) AM:世界の料理 ⇒3カ国の料理を作ります! * スコッチエッグ(イギリス) * ポンデケージョ(ブラジル) * アヒージョ(スペイン)</p>					

- 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

※2/22(土)までに、提出お願いします★
提出が遅れる場合は事前に職員へ声をかけてください!