

2025年11月 プログラム

様



日	月	火	水	木	金	土
	おいせ * 11/8(土)外出プログラム 事業所内に掲示していますポスターをご確認ください！ * 11/13(木)★オフィスカジュアルDAY この日は職場で働くことをイメージして、1日オフィスカジュアルを着てみましょう！ * 11/29(土)オンラインカウンセリング ※11月は、通常と日程が異なります🦋 * 11/25(火)パレットスポーツドック 詳細は決まりましたらお知らせします！ ※ドレスコード：動きやすい服装 * 11/28(金)お買い物ツアー 参加は、【AM】もしくは【PM】どちらかとなります。費用はご自身でご用意ください。					1 AM パレットダーツ ストレス発散方法 規則の厳守 集中力 手先の作業 PM 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 相手の話を受け止める 規則の厳守
2	3 AM	4 AM ストレス感情のトリセツ 病識 自己理解 ストレス発散方法 感情のコントロール	5 AM 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 相手の気持ちを考えながら伝える 自分の気持ちを伝える 相手の話を受け止める	6 AM ギターで歌おう！ ストレス発散方法 集中力	7 AM 相手に伝える文字を 書いてみよう 相手の気持ちを考えながら伝える 集中力	8 AM 外出プログラム 「水産技術研究所さま 一般公開」
	PM 英会話① 規則の厳守 自分の気持ちを伝える 相手の話を受け止める	PM 体調改善体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	PM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	PM SST① 自分の気持ちを伝える 相手の話を受け止める ストレス発散方法	PM 障害者ふれあい 説明会・面接会(旭市)	PM カードゲーム ストレス発散方法 規則の厳守
トライアルウィーク						
9	10 AM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	11 ~就労体験DAY~ AM *領収書の書き方 *注文票の書き方 就職に必要な知識や技能を学ぶ 規則の厳守 手先の作業	12 AM パレット菜園 「会議」 体調管理 自己理解 食事をきちんと取る 規則の厳守 団体行動	13 ★オフィスカジュアルDAY AM 私の理想プラン 「キャリアプラン/ライフプラン」 自分が出ることを知っている 基本的な生活リズム お金の管理 病識 自己理解	14 AM 怒らない伝え方 (アンガーマネジメント) 感情のコントロール 注意された時の謝罪 苦手な人への対応の仕方 病識 相手の気持ちを考えながら伝える	15 AM 引き換え(ふわこっぺ)
	PM パソコン講座 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分が出ることを知っている 手先の作業 資格取得	PM パレットカフェ(接客) 自分が出ることを知っている 実習に取り組む 規則の厳守 あいさつ 自己理解	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	PM	PM	PM 人生ゲーム ストレス発散方法 規則の厳守
16	17 AM ボランティア清掃 自分が出ることを知っている 集中力 報告・連絡・相談 規則の厳守 団体行動	18 AM	19 AM 利用者さん主催プログラム	20 AM 大人の語彙力 相手の気持ちを考えながら伝える 自分の気持ちを伝える 困っている時に助けを求める	21 AM 心の容量(キャパ)が増える メンタルの取扱説明書 病識 自己理解 感情のコントロール	22 AM コミュニケーションゲーム 自分の気持ちを伝える 相手の話を受け止める ストレス発散方法 規則の厳守
	PM 英会話② 規則の厳守 自分の気持ちを伝える 相手の話を受け止める	PM 体調改善体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	PM みんなのチカラ歌② 「学生のときに聞いていた歌」 ストレス発散方法 自分の気持ちを伝える 相手の話を受け止める 規則の厳守	PM ビジネスプログラム 「働くとは？」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分が出ることを知っている 継続する力		PM SST② 自分の気持ちを伝える 相手の話を受け止める ストレス発散方法
トライアルウィーク						
23	24 AM	25 パレット スポーツドック (体力測定)	26 AM 引き換え(セブンイレブン)	27 AM グループワーク 「会社で求められる身だしなみとは？」 相手の気持ちを考えながら伝える 規則の厳守 自分の気持ちを伝える 団体行動 相手の話を受け止める	28 外部プログラム ～お買い物ツアー～ AM10:30～11:30 PM13:30～14:30	29 ~カウンセリングDAY~ AM クリスマス準備① 「ガーランド作り」
30	PM サークル活動 規則の厳守 集中力 団体行動 ストレス発散方法 体力作り 手先の作業	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 自分の気持ちを伝える 継続する力	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	PM パレット菜園 「買い出し・植え付け」 体調管理 自己理解 食事をきちんと取る 規則の厳守 団体行動		PM クリスマス準備② 「ガーランド作り」 自分が出ることを知っている 相手の気持ちを考えながら伝える 自分の気持ちを伝える 規則の厳守 団体行動

*シフト提出：自分が 通所をする日(日にち)に【○】をつけて、職員まで提出をしてください！

*プログラム参加方法：【プログラム参加表】へ参加表明(押印もしくはサイン)をお願いします！

※材料が必要となるプログラムや外出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。

参加締め切り日を設けていますので、余裕をもって参加表明してください(^_^)

★シフト提出期限:10/21(火)

※提出が遅れる場合は事前に職員へ声をかけてください！