

2025年12月 プログラム



様

日	月	火	水	木	金	土
1	AM10:30~ 消防訓練・消火訓練 	2 AM クリスマス準備① 自分が出来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	3 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	4 AM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	5 AM 業務体験② 「年賀状作成」 自分が出来ることを知っている 実習に取り組み 報告・連絡・相談 規則の厳守 自分の気持ちを伝える	6 AM クリスマス準備④ 自分が出来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
	PM 業務体験① 「年賀状作成」 自分が出来ることを知っている 実習に取り組み 報告・連絡・相談 規則の厳守 自分の気持ちを伝える	PM 体調改善体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	PM クリスマス準備② 自分が出来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	PM 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	PM クリスマス準備③ 自分が出来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	PM みんなのチカラ歌① 「冬うた♪」 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
7	8 AM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	9 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	10 ★オフィスカジュアルDAY AM PM パソコン講座 「カレンダー作り」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分が出来ることを知っている 手先の作業 資格取得	11 AM PM 業務体験③ 「ビジネス年賀状」 自分が出来ることを知っている 実習に取り組み 報告・連絡・相談 規則の厳守 自分の気持ちを伝える	12 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	13 ～カウンセリングDAY～ 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 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	トリアルフライデー			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
14	15 AM 半期に1度！ やってみよう！ 自己理解 病識 自分が出来ることを知っている	16 AM PM 体調改善体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	17 AM 引き換え(ほっともっど) PM 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	18 AM PM みんなのチカラ歌② 「今年のナンバー1ソング♪」 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	19 AM 業務体験④ 「ビジネス年賀状」 自分が出来ることを知っている 実習に取り組み 報告・連絡・相談 規則の厳守 自分の気持ちを伝える	20 AM アイシングクッキー作り 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 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 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 私のおすすめ動画 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 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	PM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	PM 座談会 「今年の〇〇」 ストレス発散方法 規則の厳守 自分の気持ちを伝える 自分が出来ることを知っている 相手の気持ちを考えながら伝える
21	22 AM 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	23 AM 年末年始の過ごし方 PM 私のおすすめ動画 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	24 AM ギターで歌おう♪ ストレス発散方法 集中力 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	25 パレット クリスマス会 自分が出来ることを知っている 相手の気持ちを考えながら伝える 報告・連絡・相談 規則の厳守 集中力 長時間仕事するための体力 団体行動 ストレス発散方法	26 AM グループワーク 「パレット初詣どこ行く？」 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	27 AM 引き換え(銚子イオン内) PM 絵しりとり ストレス発散方法 規則の厳守 団体行動 集中力 手先の作業 自分の気持ちを伝える
	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 私のおすすめ動画 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 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	トリアルフライデー		
28	29 ～パレット納め～ AM 大掃除 団体行動 規則の厳守 集中力 手先の作業 報告・連絡・相談 自分が出来ることを知っている	30	31	R8.1/1(元日)	1/2	1/3
	PM お疲れさま会 団体行動 ストレス発散方法 規則の厳守 自分の気持ちを伝える					

年末年始のお知らせ *12/30(火)～1/4(日)まで、パレット銚子はお休みとなります。年始は、1/5(月)より開所いたします！

*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:11/21(金)

※提出が遅れる場合は事前に職員へ声をかけてください！