

2026年1月 プログラム 

樣

日	月	火	水	木	金	土
	おじらせ * 1/26(月)：外出プログラム「パレット初詣」 スケジュール決まりましたら、お知らせします！			1(元日)	2	3
4	5 ~パレット開所～ AM 書き初め(今年の抱負) 自分の気持ちを伝える 集中力 手先の作業 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	6 AM PM 体調改善体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	7 AM 座談会 「お正月何して過ごした？」 ストレス発散方法 挿画の厳守 自分の気持ちを伝える 相手の気持ちを考えながら伝える PM パソコン講座 就職に必要な知識や技能を学ぶ 資格取得 自分が出来ることを知っている 手先の作業	8 AM PM 職場では教えてくれない！ OK行動とNG行動 就職に必要な知識や技能を学ぶ 規則の厳守	9 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 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	10 ~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 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
11	12 AM オンライン講座 「折り句を描こう」 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	13 AM 利用の手引き 規則の厳守 団体行動 PM 就労体験プログラム 自分が出来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	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 苦手な人の対応の仕方 病識 相手の気持ちを考えながら伝える PM	15 AM 調理プログラム 「ゲン担ぎ・カツ丼」 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 みんなのチカラ歌 「私の好きな歌」 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	16 AM 就活プログラム *求人票の見方 *ハローワーク登録 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 規則の厳守 PM	17 AM 引き換え(ローソン) PM 神経衰弱メイク10 規則の厳守 ストレス発散方法 集中力 自己理解
18	19 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	20 AM PM 体調改善体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	21 就活プログラム ハローワークツアー ①AM10：30～11：30 ②PM13：30～14：30 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 規則の厳守 トライアルウィーク	22 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	23 AM ビジネスプログラム 「働くとは？」 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 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	24 AM ハンドメイド 「タイルコーナー作り」 PM ハンドメイド 「タイルコーナー作り」 手先の作業 集中力 規則の厳守 自分が出来ることを知っている
25	26 外出プログラム ～パレット初詣～ 規則の厳守 報告・連絡・相談 団体行動 ストレス発散方法 移動能力 お金の管理	27 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 PM	28 AM 引き換え(Cubic+クリープ) PM 大人の語彙力 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 困っている時に助けを求める	29 AM 心の容量(キャバ)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 PM	30 AM ★オフィスカジュアルDAY PM グループワーク 「企業研究」 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 実習に取り組む 自己理解	31 AM パレット鏡開き 「おしるこ作り」 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 パレットすごろく ストレス発散方法 規則の厳守

*シフト提出：自分が通所をする日(日にち)に【〇】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! <

ます。★シフト提出期限:12/20(土)

※提出が遅れる場合は事前に職員へ声をかけてください！