

2026年1月 プログラム



様

日	月	火	水	木	金	土
	おいせ * 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) <small>自分の気持ちを伝える 集中力 手先の作業</small> PM 英会話① <small>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</small>	6 AM PM 体調改善体操① <small>体力作り 集中力 ストレス発散方法</small>	7 AM 座談会 「お正月何して過ごした？」 <small>ストレス発散方法 規則の厳守 相手の気持ちを伝える</small> PM パソコン講座 <small>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</small>	8 AM PM 職場では教えてくれない！ OK行動とNG行動 <small>就職に必要な知識や技能を学ぶ 規則の厳守</small>	9 AM ストレス感情のトリセツ <small>病識 自己理解 ストレス発散方法 感情のコントロール</small> PM ヨガ+メディテーション① <small>体力作り 集中力 ストレス発散方法</small>	10 ~カウンセリングDAY~ AM コミュニケーションゲーム <small>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</small> PM SST① <small>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</small>
11	12 AM オンライン講座 「折り句を描こう」 PM サークル活動 <small>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</small>	13 AM 利用の手引き <small>規則の厳守 団体行動</small> PM 就労体験プログラム <small>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</small>	14 AM 怒らない伝え方 (アンガーマネジメント) <small>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 相手の気持ちを伝える</small> PM	15 AM 調理プログラム 「ゲン担ぎ・カツ丼」 <small>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</small> PM みんなのチカラ歌 「私の好きな歌」 <small>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</small>	16 AM 就活プログラム *求人票の見方 *ハローワーク登録 <small>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</small> PM	17 AM 引き換え(ローソン) PM 神経衰弱メイク10 <small>規則の厳守 ストレス発散方法 集中力 自己理解</small>
18	19 AM PM 英会話② <small>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</small>	20 AM PM 体調改善体操② <small>体力作り 集中力 ストレス発散方法</small>	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 <small>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</small> 	22 AM ギターで歌おう♪ <small>ストレス発散方法 集中力</small> PM SST② <small>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</small>	23 AM ビジネスプログラム 「働くとは？」 <small>相手の気持ちを伝える 規則の厳守 自分が出来ることを知っている 団体行動 相手の話を受け止める</small> PM ヨガ+メディテーション② <small>体力作り 集中力 ストレス発散方法</small>	24 AM ハンドメイド 「タイルコースター作り」 PM ハンドメイド 「タイルコースター作り」 <small>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</small>
25	26 外出プログラム ~パレット初詣~ <small>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</small> 	27 AM ビジネスコミュニケーション <small>就職に必要な知識や技能を学ぶ 相手の気持ちを伝える 自分が出来ることを知っている</small> PM	28 AM 引き換え(Cubic・クレープ) PM 大人の語学力 <small>就職に必要な知識や技能を学ぶ 相手の気持ちを伝える 自分が出来ることを知っている 困っている時に助けを求める</small>	29 AM 心の容量(キャパ)が増える メンタルの取扱説明書 <small>病識 自己理解 感情のコントロール</small> PM	30 ★オフィスカジュアルDAY AM PM グループワーク 「企業研究」 <small>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</small>	31 AM パレット鏡開き 「おしるこ作り」 <small>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</small> PM パレットすごろく <small>ストレス発散方法 規則の厳守</small>

*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: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！