

# 2026年2月 プログラム

樣

日	月	火	水	木	金	土
1	2 AM ★グループワーク① 「パレットランチ何食べたい？」 相手の気持ちを考えながら伝える 規則の厳守 自分が気持ちを伝える 団体行動 相手の話を受け止める  PM	3 AM パレット節分(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 体調改善体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	4 AM ダイヤモンドランキング  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	5 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	6 AM 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  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 プチブロック作り 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
8	9 AM ボランティア清掃 自分が出来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  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	10 AM グループワーク② 「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  PM	11 AM サークル活動① 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 サークル活動② 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	12 AM ビジネスプログラム 「続ける力とは？」 継続する力 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 集中力 規則の厳守  PM	13 AM バレンタイン作り(調理) 報告・連絡・相談 团体行動 コミュニケーション 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	14 ～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
15	16 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	17 AM  PM 体調改善体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	18 AM 引き換え(マクドナルド)  PM 上手に働く方法とは? 自分が出来ることを知っている 就職に必要な知識や技能を学ぶ 規則の厳守 病識 自己理解	19 ★外出プログラム ～パレットランチ～ 男子会・女子会  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 食事をとる  PM	20 AM  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 自分の気持ちを伝える 報告・連絡・相談 規則の厳守 あいさつ  PM	21 AM グループワーク③ 「地図を作ろう」 相手の気持ちを考えながら伝える 規則の厳守 団体行動 相手の話を受け止める  PM みんなのチカラ歌 「ときめく歌♪」 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
22	23 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	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 AM 就活プログラム 「必要な書類とは？」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分の気持ちを伝える 病識  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	26 ★オフィスカジュアルDAY 外部プログラム ～企業見学ツアー～  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 時間の厳守 団体行動 あいさつ  PM	27 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  PM バドミントン 体力作り 集中力 ストレス発散方法	28 AM 引き換え(タイヨー)  PM オンライン講座 「人生好転セミナー」
	おはせ		* 2/2(月)★グループワーク・2/19(木)★外出プログラム 連動プログラムとなっています！ * 2/26(木)企業見学ツアー 詳細は後日お知らせいたします！			

\*シフト提出：自分が通所をする日(日<sup>に</sup>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。)

ます。 ★シフト提出期限:1/23(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！