

2026年3月 プログラム



様

日	月	火	水	木	金	土
1	2 AM ボランティア清掃(プレ実習) 自分ができ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 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	3 AM パレットひなまつり(調理) 報告・連絡・相談 団体行動 自分ができることを知っている 実習に取り組む 相手の気持ちを考えながら伝える 規則の厳守 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 就活プログラム 「情報シートを作ってみよう」 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	5 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	6 AM グループワーク① 「企業研究」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分ができることを知っている 実習に取り組む 自己理解 PM ウォーキング① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	7 AM ★パソコン講座① 「キーホルダーデザイン決め」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 資格取得 自分ができることを知っている 手先の作業 PM ★キーホルダーづくり 手先の作業 集中力 規則の厳守 自分ができることを知っている
8	9 AM ウォーキング② 体力作り 集中力 ストレス発散方法 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 座談会① 「働くまでに必要なものとは？」 ストレス発散方法 規則の厳守 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	11 AM PM 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 自分ができることを知っている 集中力 規則の厳守	12 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 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	13 AM ホワイトデー作り(調理) 報告・連絡・相談 団体行動 自分ができることを知っている 実習に取り組む 相手の気持ちを考えながら伝える 規則の厳守 ストレス発散方法 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 ~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 スキルアップ講座 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 グループワーク② 「こんなときどうする？」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 実習に取り組む 自分ができることを知っている 自己理解	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 ウォーキング③ 体力作り 集中力 ストレス発散方法 PM 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	19 AM 上手に働く方法とは？ 自分ができ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 PM バドミントン 体力作り 集中力 ストレス発散方法	20 AM 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	21 AM 引き換え(ルウイズ) PM オンライン講座 「写真ポイント講座」
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 座談会② 「最近話題の〇〇界限とは？」 ストレス発散方法 規則の厳守 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 ウォーキング④ 体力作り 集中力 ストレス発散方法	25 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	26 AM お花見ウォーキング 体力作り 集中力 ストレス発散方法 PM	27 AM コミュニケーションゲーム 「私は誰でしょう？」 自分の気持ちを伝える 規則の厳守 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	28 AM みんなのチカラ歌 「春ソング♪」 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 PM ポジテン 自分の気持ちを伝える 規則の厳守 相手の気持ちを受け取る
29	30 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 パレットインターンシップ 自分ができ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	31 AM 引き換え(モンテヤマザキ) PM パソコン講座② 「Canvaをさわってみよう」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 資格取得 自分ができることを知っている 手先の作業	<p>おひせ</p> <p>*2/7(土) AMとPMは運動プログラムです。参加希望の方は、1日通所をお願いします。</p>			

*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(´_ゝ)

★シフト提出期限:2/20(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！