

# 2024年4月 プログラム

様



日	月	火	水	木	金	土
	1 AM ストレス感情のトリセツ 体調管理 障害や病気の自己理解 PM グループワーク① 「大人と子供どちらが良い？」 規則の厳守 コミュニケーション 気持ちを伝える・受け止める	2 AM 美文字講座① 相手が読みやすい文字を書く 集中力 PM 健康体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	3 AM PM ビジネス講座① 「自分軸と他人軸の違いとは？」 就職に必要な知識や技能を学ぶ	4 AM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法 PM みんなのチカラ歌① 「気持ちがあがる歌」 ストレス発散方法 自分の気持ちを伝える	5 AM パソコン講座 就職に必要な知識や技能を学ぶ PM	6 アイシングクッキー作り AM クッキー作り PM アイシング作業 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
7	8 AM ビジネススキル講座① 「電話応対」 就職に必要な知識や技能を学ぶ PM 英会話① 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	9 ~チャレンジDAY~ ※全員通所日 AM 悩みやすい人の 特徴と解決策 PMグループワーク② 「サークル活動(会議)」	10 AM 座談会① 「睡眠会議」 コミュニケーション 自分の気持ちを伝える 規則の厳守 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	11 AM 業務体験① 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分ができることを知る PM	12 AM ビジネス講座② 「要望と配慮の違いとは？」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 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	13 カウンセリングDAY AM ディベート① 就職に必要な知識や技能を学ぶ(考える力) 自分の気持ちを伝える PM SST① コミュニケーション ストレス発散方法
14	15 AM 人間関係が上手くいく方法 障害や病気の自己理解 就職に必要な知識や技能を学ぶ PM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	16 AM PM ビジネス講座③ 「書類作成(自己PR)」 就職に必要な知識や技能を学ぶ	17 ~事業所公開日~ AM 林先生の講座 PM SST② コミュニケーション ストレス発散方法	18 AM 外出プログラム 「いちご狩り」 団体行動 時間の厳守 コミュニケーション ストレス発散方法 PM	19 AM ボランティア清掃 報告・連絡・相談 規則の厳守 団体行動 地域清掃 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	20 AM 引き換え(イオン内) *トルタイシオ(フルーツタルト) *銀座コージコーナー *サーティーワンアイスクリーム PM UNO コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守
21	22 AM 怒らない伝え方 (アンガーマネジメント) 伝える力 体調管理 障害や病気の自己理解 PM 英会話② 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	23 AM PM 健康体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	24 AM スキル講座② 「自己PRを書く練習」 就職に必要な知識や技能を学ぶ PM グループワーク③ 「世界で一番 有名なキャラクターは？」	25 AM 調理～パレゼリア～ 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	26 AM 座談会② 「お悩み吐き出し会」 コミュニケーション 自分の気持ちを伝える 規則の厳守 ストレス発散方法 PM 美文字講座② 相手が読みやすい文字を書く 集中力	27 AM PM みんなのチカラ歌② 「おすすめソング♪」 ストレス発散方法 自分の気持ちを伝える
28	29 AM 引き換え(セブンイレブン) PM 集中力アップ講座 就職に必要な知識や技能を学ぶ(集中力)	30 AM スキル講座③ 「絵を描いてみよう!」 手先の作業 集中力 PM 業務体験② 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分ができることを知る	<b>お知らせ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★4/9(火) チャレンジ日 この日は、全員通所でお願いします！諸事情がある方は、必ずご相談ください！</li> <li>★4/18(木) 外出プログラム スケジュールが決まりましたら、改めてお知らせいたします！</li> <li>★4/25(木) 調理プログラム ～パレゼリア～ サイゼリヤの人気メニューをバレット風に再現！！</li> </ul>			

- 通所日（日付）に○をつけて提出をお願いします。不明な点がございましたら職員までご確認ください。
- 必要物品がある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のでご了承ください。  
まだまだ感染症が流行中です。予防対策をしっかりとしましょう◎

• 体調が不安定になる時期ですので、自律神経をしっかり整えていきましょう(\*^^)v

※3/20(水)までに、提出をお願いします★  
提出が遅れる場合は事前に職員へ声をかけてください！