

2024年 7月

プログラムスケジュール

就労移行支援事業所パレット稲毛海岸
 TEL 043-305-5053 FAX 043-305-5054
 Mail palette.inagekaigan@gmail.com

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00~11:50	1 パレット座談会 テーマ「悩み吐き出し」	2 コミュニケーションゲーム 楽しく倫理的思考を鍛える！	3 色かるた 色に関するテーマトーク	4 ヨガ・ストレッチ 心身をリフレッシュしましょう	5 七タゼリー&短冊づくり 毎年恒例のポツに願いを込めて	6 エクササイズ 楽しくユニークな運動を！
13:00~14:50	リズムミック プロの打楽器奏者によるレッスン		筋トレ 世界一やさしい筋トレを目指します			
10:00~11:50	8 モルック フィンランド発祥のスポーツ競技	9 SST 他者と協力するトレーニング	10 お仕事情報交換会 お仕事経験について聞こう話そう	11 挑戦者現る 利用者さんのプレゼン♪ コミュニケーション 楽しく倫理的思考を鍛える！	12 病識講座 障がいや病気について学びます	13 朝からカラオケ カラオケボックスで朝カラ
13:00~14:50						
10:00~11:50	15 就職活動準備 スキルと知識の教養を広げる	16 コミュニケーションゲーム 楽しく倫理的思考を鍛える！	17 麻雀大会 社交性や思考力・判断力を磨こう	18 Web制作基礎 Wordpressでブログ制作	19 コラージュ作成 切り貼りして内面を表現しよう 病識講座 障がいや病気について学びます	20 SST 他者と協力するトレーニング
13:00~14:50						
10:00~11:50	22 KPT Keep・Problem・Tryを考える	23 セルフケア マインドフルネス実践編	24 英語で頭のエクササイズ 中島・長岡のコラボ講座	25 ポスター作成 8月講座のポスターを作成 ギターで歌おう♪ 皆で歌う楽しさを味わおう！	26 パレット見学説明会 どなたでもご参加いただけます	27 パリに恋してバケットサンド 好きな具材をサンドしよう
13:00~14:50						
10:00~11:50	29 編み物教室 軽作業にうってつけ！	30 SST 他者と協力するトレーニング	31 書類作成・プチPC講座 交通費請求書を作成します スイカ割り 誰がスイカを割れるかな？			
13:00~14:50						

※予定が変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。