

# 2024年12月 プログラム



様

日	月	火	水	木	金	土
1	2 AM クリスマス準備① 「ガーランド・飾りつけ」 手先の作業 規則の厳守 集中力 自分の気持ちを伝える  PM 業務体験① 「年賀状作成」 就職に必要な知識や技能を学ぶ (手順理解・スピード・報連相)	3 AM パソコン講座① 就職に必要な知識や技能を学ぶ  PM ★グループワーク 「会社でやってはいけないこと」 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	4 AM  PM 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	5 AM 業務体験② 「年賀状作成」 就職に必要な知識や技能を学ぶ (手順理解・スピード・報連相)  PM クリスマス準備② 「ガーランド・飾りつけ」 手先の作業 規則の厳守 集中力 自分の気持ちを伝える	6 AM ビジネス講座① 「ストレス発散方法」 自分分析 自己理解 ストレス発散方法 体調管理  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 外部実習 「銚子福祉まつり・前日準備」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 報告・連絡・相談 団体行動  PM 引き換え(スタバ)
8	9 AM クリスマス準備③ 「ガーランド・飾りつけ(完成)」 手先の作業 規則の厳守 集中力 自分の気持ちを伝える  PM 英会話① 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	10 AM パソコン講座② 就職に必要な知識や技能を学ぶ  PM 卓球 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	11 AM 気持ちのリテラシー 体調管理 障害や病気の自己理解  PM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	12 AM  PM ★ビジネス講座② 「会社でやってはいけないこと」 就職に必要な知識や技能を学ぶ	13 学校じゃ教えてくれない！ AM 社会人のルール 就職に必要な知識や技能を学ぶ  PM 業務体験③ 「ビジネス年賀状」 就職に必要な知識や技能を学ぶ (手順理解・スピード・報連相)	14 ~カウンセリングDAY~ AM デイバート① 就職に必要な知識や技能を学ぶ(考える力) 気持ちを伝える・受け止める  PM SST① コミュニケーション ストレス発散方法
→ トライアルウィーク						
15	16 ※全員通所日 AM 日常生活の 基礎作り 体調管理 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 半期に1度！ 自己評価チェック 自己分析 自己理解 障害や病気の自己理解	17 AM パソコン講座③ 就職に必要な知識や技能を学ぶ  PM 健康体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	18 グループワーク② 「パレット初詣どこに行く？」 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  PM	19 AM 林先生の音楽プログラム 「ギターで歌おう」 ストレス発散方法 規則の厳守 気持ちを伝える・受け止める  PM SST② コミュニケーション ストレス発散方法	20 AM 業務体験④ 「ビジネス年賀状(完成)」 就職に必要な知識や技能を学ぶ (手順理解・スピード・報連相)  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	21 AM アイシングクッキー作り 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 UNO コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守
22	23 AM  PM 英会話② 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	24 パレット クリスマス会 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	25 AM 心の容量(キャパ)が増える メンタルの取扱説明書 体調管理 障害や病気の自己理解  PM	26 AM 引き換え(fika/クレープ)  PM 健康体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	27 AM 年末年始の過ごし方  PM 大掃除 報連相 規則の厳守 団体行動 集中力  ※全員通所日	28 ~パレット納め~ AM みんなのチカラ歌 「今年のナンバー1ソング」 ストレス発散方法 自分の気持ちを伝える  PM お疲れさま会 コミュニケーション 団体行動 自分の気持ちを伝える ※全員通所日
→ トライアルウィーク						
29	30	31	R7.1/1(元日)	1/2	1/3	1/4 ~パレット開所~ 

## お知らせ

●12/16(月) ●12/27(金) ●12/28(土) 3日間は、**全員通所日**となります。通所が難しい方は、支援員までご相談ください。

- 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と整えていきましょう(\*^^)v

※11/20(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!

