

2025年1月 プログラム



様

日	月	火	水	木	金	土
	お知らせ *パレットは、1/4(土)より、開所です！ *1/27(月)パレット初詣 ⇒スケジュールが決まりましたら、お知らせします！		1(元日)	2	3	4 ~パレット開所~ ※全員通所日 AM 書き初め(新年の抱負) 相手が読みやすい文字を書く 集中力 PM パレットすぐろく コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守
5	6 AM 座談会 「お正月休み何した？」 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 英会話① 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション	7 AM PM 健康体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法	8 AM ビジネス講座① 「自分の良い所をのぼすコツ」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自己理解 PM	9 AM PM 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	10 AM グループワーク 「就職で不安なことは？」 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 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	11 ~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) 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
12	13 ※全員通所日 AM 利用の手引き 規則の厳守 就職に必要な知識や技能を学ぶ PM サークル活動 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	14 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 ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法	15 AM パレット鍋 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	16 AM 防災訓練 PM パソコン講座① 就職に必要な知識や技能を学ぶ	17 AM ビジネス講座② 「就労パスポートの作成」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 障害や病気の自己理解 PM	18 AM 引き換え(シャトレーゼ) PM みんなのチカラ歌 「最近聴く歌は？」 ストレス発散方法 自分の気持ちを伝える
19	20 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	21 AM ウォーキング 体力作り 団体行動 ストレス発散方法 PM ビジネス講座③ 「求人票の見方」 就職に必要な知識や技能を学ぶ	22 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 気持ちのリテラシー 体調管理 障害や病気の自己理解	23 AM ディベート② 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 SST② コミュニケーション ストレス発散方法	24 AM ハローワークツアー① 「検索機の使い方」 就職に必要な知識や技術を学ぶ 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	25 AM PM ハーバリウムボールペン作り 手先の作業 集中力 規則の厳守
26	27 ~パレット初詣~ 団体行動 報連相 規則の厳守 時間の厳守 コミュニケーション ストレス発散方法	28 AM PM 健康体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法	29 AM PM ハローワークツアー② 「検索機の使い方」 就職に必要な知識や技術を学ぶ	30 AM 絵しりとり コミュニケーション 団体行動 規則の厳守 表現する力・伝える力 PM パソコン講座② 就職に必要な知識や技能を学ぶ	31 AM 引き換え(フィッセル・パン屋) PM 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	

- 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
- ※12/20(金)までに、提出お願いします★
提出が遅れる場合は事前に職員へ声をかけてください！