

# 2025年2月 プログラム



様

日	月	火	水	木	金	土
	<p><b>お知らせ</b></p> <p>*毎週火曜日AM★は、就職時に必要な書類に関するプログラムとなっています！</p> <p>*2/7(金)PM:★外部プログラム「在職者との交流会」詳細は、掲示のチラシをご確認ください</p>					<p>1 AM パレット節分 (恵方巻を食べよう) </p> <p>PM みんなのチカラ歌 「私のおすすめソング♪」 ストレス発散方法 自分の気持ちを伝える</p>
2	<p>3 AM 企業見学 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自分のできることを知る</p> <p>PM 英会話① 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション</p>	<p>4 AM ★就活プログラム 「履歴書の基本」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自己理解 伝える力</p> <p>PM 美文字講座 相手が読みやすい文字を書く 集中力</p>	<p>5 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</p> <p>PM</p>	<p>6 AM ストレス吐き出し会 ストレス発散方法 コミュニケーション 規則の厳守</p> <p>学校じゃ教えてくれない！ PM 社会人のルール 就職に必要な知識や技能を学ぶ</p>	<p>7 AM 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</p> <p>PM ★外部プログラム 「在職者との交流会」</p>	<p>8 ~カウンセリングDAY~ AM コミュニケーションゲーム コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守</p> <p>PM SST① コミュニケーション ストレス発散方法</p>
→ トライアルウィーク →						
9	<p>10 ※全員通所日 AM ビジネス講座 「オフィスカジュアルって どんな服？」 就職に必要な知識や技能を学ぶ</p> <p>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</p>	<p>11 AM ★就活プログラム 「志望動機の書き方」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自己理解 伝える力</p> <p>PM 健康体操① 体力作り 集中力 ストレス発散方法</p>	<p>12 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</p> <p>PM</p>	<p>13 AM</p> <p>PM パソコン講座 就職に必要な知識や技能を学ぶ</p>	<p>14 ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ ~バレンタイン~ AM 調理プログラム</p> <p>PM ラッピング作業  報告・連絡・相談 ストレス発散方法 団体行動 コミュニケーション</p>	<p>15 AM 引き換え(スタバ)</p> <p>PM 他己紹介 コミュニケーション 話す力・聞く力 規則の厳守</p>
16	<p>17 AM</p> <p>PM 英会話② 語学を学ぶ 規則の厳守 コミュニケーション</p>	<p>18 AM ★就活プログラム 「自己PRの書き方」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自己理解 伝える力</p> <p>PM</p>	<p>19 AM 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</p> <p>PM ポジティブ変換ゲーム 「変えたいやき」 就職に必要な知識や技能を学ぶ(自己理解)</p>	<p>20 AM ギターで歌おう♪ 声を出す コミュニケーション ストレス発散方法</p> <p>PM SST② コミュニケーション ストレス発散方法</p>	<p>21 AM 気持ちのリテラシー 体調管理 障害や病気の自己理解</p> <p>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</p>	<p>22 AM カードゲーム ストレス発散方法 規則の厳守 集中力 コミュニケーション 団体行動 考える力</p> <p>PM モルック 体力作り コミュニケーション ストレス発散方法 規則の厳守 脳トレ</p>
→ トライアルウィーク →						
23	<p>24 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</p> <p>PM</p>	<p>25 AM ★就活プログラム 「情報シートの書き方」 就職に必要な知識や技能を学ぶ 自己理解 伝える力</p> <p>PM 健康体操② 体力作り 集中力 ストレス発散方法</p>	<p>26 AM 大人の語彙力 就職に必要な知識や技能を学ぶ (伝える力のレパートリーを増やす)</p> <p>PM バドミントン  体力作り 団体行動 ストレス発散方法</p>	<p>27 AM 引き換え(セブン)</p> <p>PM パソコン講座 就職に必要な知識や技能を学ぶ</p>	<p>28 AM パレットカラオケ♪ ストレス発散方法 コミュニケーション</p> <p>PM </p>	<p>むにっ </p>

- 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

※1/22(水)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！