

1月 プログラム

2026年（令和8年）

自立訓練こねっと

日	月<生活>	火<自己理解>	水<コミュニケーション>	木<社会とつながる>	金<働く>	土
27	あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひします					
4	5 個別 AM/PM	6 個別 AM/PM	7 個別 AM	8 個別 AM/PM	9 個別 AM/PM	10
	AM 「なんとなく不調」が消える！ ゆる～く始める運動習慣	AM 自分について知る 「好き・嫌い・得手・不得手」	AM グループワーク 「新しい国民の祝日を一日設定 するしたら？」	AM 社会資源とは	AM 社会人基礎力とは	
	PM	PM 願いを力に！2026年 初詣散歩はいかが？	PM	PM 社会資源とは 「頼れる応援団を探す」	PM 楽しむ	
11	12 個別 AM/PM	13 個別 AM/PM	14 個別 AM	15 個別 AM/PM	16 個別 AM/PM	17
	AM 金銭管理 心のゆとりを生む「ごきげんマ ネー習慣」	AM ストレスコントロール① 「ストレスの成り立ち」	AM SST 「体調が悪い時の伝え方」	AM アサーション 「お願いをする」プラン編	AM 社会人基礎力 「前に踏み出す力」	AM オンライン講座  ※事前予約が必要です
	PM 小遣い帳をつけてみる	PM グループワーク 「午前プログラムを感じたこと」	PM	PM アサーション 「お願いをする」実践編	PM リラクスタイル	
18	19 個別 AM/PM	20 個別 AM/PM	21 個別 AM	22 個別 AM/PM	23 個別 AM/PM	24
	AM 料理について考える 「献立・買い物・片付けを楽にする新習慣」	AM ストレスコントロール② 「受けとめ方・考え方」	AM 雑談力	AM ライフ活動 「ボランティアについて知る」	AM 社会人基礎力 「考え方」	AM
	PM 献立を考えてみよう	PM グループワーク 「午前プログラムを感じたこと」	PM	PM ライフ活動 「ボランティア活動計画を立ててみ る」	PM 楽しむ	
25	26 個別 AM/PM	27 個別 AM/PM	28 個別 AM	29 個別 AM/PM	30 個別 AM/PM	31
	AM 必要な買い物	AM 自分について知る 「自分の強みを見つけよう」	AM SST 「相談の仕方」	AM 自分のペースで人とつながる 「アサーションとは」	AM 自分に必要なサポート事項 を考える	AM
	PM 買い物リスト 場所リストを作る	PM グループワーク 「午前プログラムを感じたこと」	PM	PM 自分のペースで人とつながる 「必要な関わり」	PM リラクスタイル	

次月のシフトは毎月20日までに提出してください

- ・土曜日開所の場合は事前にお知らせします
 - ・上記プログラム参加の他に、個別支援計画に沿って「個別ワーク」として取り組んでいただくことも可能です。
 - ・水曜日の午後はスタッフミーティング時間のため、閉所となります。
 - ・プログラム内容は変更になる場合があります。