

# 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 今年もよろしく申し上げます											
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 するとしたら？」	AM	社会資源とは	AM	社会人基礎力とは	AM	
	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 「午前プログラムで感じたこと」	PM		PM	アサーション 「お願いをする」実践編	PM	リラックスタイム		
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	ライブ活動 「ボランティアについて知る」	AM	社会人基礎力 「考え抜く力」	AM	
	PM	献立を考えてみよう	PM	グループワーク 「午前プログラムで感じたこと」	PM		PM	ライブ活動 「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	自分のベ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 「午前プログラムで感じたこと」	PM		PM	自分のベースで人とつながる 「必要な関わり」	PM	リラックスタイム		

§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。