

## 2 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
1	2	個別 AM/PM	3	個別 AM/PM	4	個別 AM/PM	5	個別 AM/PM	6	個別 AM/PM	7
	AM	必要な買い物	AM	自己理解ゲーム ＜いい気分ビンゴ＞	AM	アサーションについて ＜知る→身につける＞	AM	自分に合った社会資源を考える	AM	ビジネスマナー	AM
	PM	買い物リスト 場所リストを作る	PM	チャレンジタイム	PM		PM	チャレンジタイム	PM	リラックスタイム	
8	9	個別 AM/PM	10	個別 AM/PM	11	個別 AM/PM	12	個別 AM/PM	13	個別 AM/PM	14
	AM	身の回りの管理	AM	ストレスコントロール③ 「対処法・ネガポジ変換」	AM	グループワーク 「ドラえもんの新しい秘密道具を考えてください」	AM	生活に必要な活動	AM	リフレッシュ	AM
	PM	自分の見せ方	PM	グループワーク 「受けたプログラムを自分にあてはめてみる」	PM		PM	外出プランを立ててみる	PM	オンライン講座 ＜Canvaでデザイン!!＞	PM オンライン講座 ＜心のスキルアップ＞
15	16	個別 AM/PM	17	個別 AM/PM	18	個別 AM/PM	19	個別 AM/PM	20	個別 AM/PM	21
	AM	「なんとなく不調」が消える！ ゆる〜く始める運動習慣	AM	アングーマネジメント	AM	SST 「トラブルが起きた時」	AM	スキルアップを考える ＜パソコン＞	AM	断る、交渉する	AM
	PM	チャレンジタイム	PM	チャレンジタイム	PM		PM	スキルアップに挑戦してみる	PM	チャレンジタイム	
22	23	個別 AM/PM	24	個別 AM/PM	25	個別 AM/PM	26	個別 AM/PM	27	個別 AM/PM	28
	AM	掃除・洗濯の基本スキル	AM	自己理解ゲーム ＜どっち派？チョイス＞	AM	グループワーク 「理想の社会人とは」	AM	没頭できることを探してみる	AM	自分のサポート事項	AM
	PM	チャレンジタイム	PM	チャレンジタイム	PM		PM	チャレンジタイム	PM	楽しむ	
1	2				4		5		6		7
	AM				AM		AM		AM		
	PM				PM		PM		PM		

§次月のシフトは毎月20日までに提出してください§

- ・チャレンジタイムとは？自分の＜やりたいこと＞を『計画する』『実際にやってみる』時間です。※スタッフ面談含む
- ・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。