

3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	
	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>		
	11~12時	薬と上手な付き合い方	11~12時	自分について知る 価値観・受け止め方	11~12時	SST 「体調が悪い時の伝え方」	11~12時	自分に合った社会資源を考える	11~12時	身体を動かそう <優しい体操>	AM	
	13~15時	自分なりの服薬管理について考えてみよう	13~15時	チャレンジタイム	13~15時		13~15時	チャレンジタイム	13~15時	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	
	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>		
	11~12時	お金と上手につきあおう	11~12時	自己理解ゲーム <いい気分ビンゴ>	11~12時	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」	11~12時	ライブ活動 「ボランティア活動について知る」	11~12時	ジョブタグを知ろう	AM	チャレンジタイム
	13~15時	小遣い帳をつけてみる	13~15時	チャレンジタイム	13~15時		13~15時	チャレンジタイム	13~15時	リラックスタイム	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	
	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>		
	11~12時	身の回りの管理 整理整頓	11~12時	自分について知る 好き・嫌い、得手・不得手	11~12時	アサーションについて <知る→身につける>	11~12時	自分のペースで人とつながる 「お願いをする」	11~12時	雑談力	AM	
	13~15時	身体を動かそう <チェアピラティス>	13~15時	チャレンジタイム	13~15時		13~15時	チャレンジタイム	13~15時	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	
	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>		
	11~12時	生活に必要な活動を考える	11~12時	自己理解ゲーム <どっち派チョイス>	11~12時	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？」	11~12時	身体を動かそう <優しい体操>	11~12時	チャレンジタイム	AM	
	13~15時	チャレンジタイム	13~15時	チャレンジタイム	13~15時		13~15時	オンライン講座 <心を軽くするワーク>	13~15時	ヴァーチャル職場体験		
29	30	個別 AM/PM	31	個別 AM/PM								
	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時	朝活<選んでやってみよう!>	10~11時		10~11時		10~11時			
	11~12時	食事の大切さを考える	11~12時	自分について知る 自分の強みを見つけよう	11~12時		11~12時		11~12時		AM	
	13~15時	身体を動かそう <チェアピラティス>	13~15時	自分の強みワークに挑戦	13~15時		13~15時		13~15時			

§次月のシフトは毎月20日頃までに提出してください§

- ・<朝活> : 10-11時の1時間、集中して取り組む時間です。選んで行う題材もしくは自分で取り組みたいことをやってみましょう。
 - ・<チャレンジタイム> : 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
 - ・<個別ワーク> : プログラム参加の他に、個別支援計画に沿って個別に必要な取り組みも出来ます
 - ・土曜日開所の場合は事前にお知らせします
 - ・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。