

# 4 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 個別 AM/PM	2 個別 AM/PM	3 個別 AM/PM	4
	10~11時	10~11時	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	11~12時	11~12時 SST <買い物をするときの確認>	11~12時 アサーション <感謝を伝える>	11~12時 身体を動かそう <優しい体操>	AM
	13~15時	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	
5	6 個別 AM/PM	7 個別 AM/PM	8 個別 AM/PM	9 個別 AM/PM	10 個別 AM/PM	11
	10~11時	10~11時	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	11~12時	11~12時 睡眠について考える	11~12時 グループワーク 「渋滞を無くすためのアイデア」	11~12時 役頭できることを探してみる	AM
	13~15時	13~15時	13~15時 春見つけ散歩	13~15時 チャレンジタイム	13~15時 PCに触ってみる	PM
						オンライン講座 <心のスキルアップ>
12	13 個別 AM/PM	14 個別 AM/PM	15 個別 AM/PM	16 個別 AM/PM	17 個別 AM/PM	18
	10~11時	10~11時	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	11~12時	11~12時 <グループワーク> 植物を育て始めませんか I ~何を植える?案~	11~12時 <グループワーク> 植物を育て始めませんか II ~何を植える?役割は?決める~	11~12時 身体を動かそう <優しい体操at体育館>	AM
	13~15時	13~15時	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 チャレンジタイム	
19	20 個別 AM/PM	21 個別 AM/PM	22 個別 AM/PM	23 個別 AM/PM	24 個別 AM/PM	25
	10~11時	10~11時	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	11~12時	11~12時 <グループワーク> 植物を育て始めませんか III ~買い物計画~	11~12時 グループワーク 「季節の飾りつけでこねっとを彩るには」	11~12時 アサーション <異なる意見を述べる>	AM
	13~15時	13~15時	13~15時 植物を育て始めませんかIV ~買って植えてみる~	13~15時 チャレンジタイム	13~15時 チャレンジタイム	
						ヴァーチャル職場体験
26	27 個別 AM/PM	28 個別 AM/PM	29 個別 AM/PM	30 個別 AM/PM		
	10~11時	10~11時	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	11~12時	11~12時 ウエルビーイング土台のご飯作り	11~12時 グループワーク 「コンビニの売り上げを2倍にするには」	11~12時 お出かけ計画を立ててみる	AM
	13~15時	13~15時	13~15時 身体を動かそう <チェアピラティス>	13~15時 オンライン講座 <心を軽くするワーク>	13~15時 身体を動かそう <優しい体操at体育館>	

## §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。