

# 5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		1 個別 AM/PM	2
	10~11時	10~11時	10~11時		10~11時 朝活<選んでやってみよう!>	
	11~12時	11~12時	11~12時		11~12時 働く上での自己理解とは	AM
	13~15時	13~15時	13~15時		13~15時 チャレンジタイム	
3	4 個別 AM/PM	5 個別 AM/PM	6 個別 AM/PM	7 個別 AM/PM	8 個別 AM/PM	9
	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 チャレンジタイム	11~12時 自己理解ゲーム<漢字一文字で自己理解>	11~12時 グループワーク「こねっとでサークル発足!」	11~12時 色々なつながり<当事者会って知っていますか?>	11~12時 リラックスタイム	AM お菓子を食べながら色々なゲームを楽しもう!
	13~15時 服薬について考える	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 身体を動かそう<優しい体操at体育館>	PM オンライン講座<完璧主義の処方箋>
10	11 個別 AM/PM	12 個別 AM/PM	13 個別 AM/PM	14 個別 AM/PM	15 個別 AM/PM	16
	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 身体を動かそう<チェアピラティス・ライト>	11~12時 レジリエンス<しなやかなこころの作り方>	11~12時 グループワーク「生活に必要なスキルとは?」	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 暑くなると気を付けること<食中毒>	13~15時 チャレンジタイム	13~15時	13~15時 出かけてみる<白山市立松任図書館>	13~15時 仕事の種類について考える	
17	18 個別 AM/PM	19 個別 AM/PM	20 個別 AM/PM	21 個別 AM/PM	22 個別 AM/PM	23
	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 チャレンジタイム	11~12時 自己理解ゲーム<今の自分を音で感じよう>	11~12時 グループワーク「ピクニックといえば…」	11~12時 色々なつながり<社会福祉協議会とは>	11~12時 チャレンジタイム	AM ピクニックに出かけよう ※雨天:こねっとで茶話会
	13~15時 生活に必要なスキル・実践編 ※5/13の結果が反映	13~15時 チャレンジタイム	13~15時	13~15時 出かけてみる<白山市社会福祉協議会>	13~15時 ヴァーチャル職場体験	PM
24	25 個別 AM/PM	26 個別 AM/PM	27 個別 AM/PM	28 個別 AM/PM	29 個別 AM/PM	30
	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 チャレンジタイム	11~12時 チャレンジタイム	11~12時 SST「お願いの仕方と断り方」	11~12時 自分に合ったキャリア・ライフ形成	11~12時 ビジネスマナー	AM
	13~15時 生活に必要なスキル・実践編 ※5/13の結果が反映	13~15時 身体を動かそう<優しい体操at体育館>	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	

## §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。
- ※プログラム内容に変更になる場合があります。