

7 月 プログラム

2026年(令和8年)

氏名：

自立訓練こねっと

日	月<生活>	火<社会とつながる>	水<コミュニケーション>	木<自己理解>	金<働く>	土
	個別 AM/PM	個別 AM/PM	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 「私もあなたも大切・ちょうどいい距離」	11～12時 脳トレ体操	11～12時 社会人基礎力①	AM
	13～15時	13～15時	13～15時	13～15時 チャレンジタイム	13～15時 やさしい体操	
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 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<買い物>	11～12時 チャレンジタイム	11～12時 グループワーク 「グッド&ニュー」	11～12時 チャレンジタイム	11～12時 社会人基礎力②	AM
	13～15時 身体を動かそう<運動・体操at体育館>	13～15時 出かけてみる<白山市立松任図書館>	13～15時	13～15時 セルフコンパッション①	13～15時 身体を動かそう<チェアピラティスライト>	PM
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 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 洗濯と衣類<保管術>	11～12時 企業見学のためのオリエンテーション< >	11～12時 企業見学< >	11～12時 ジャーナリング	11～12時 社会人基礎力③	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 チャレンジタイム	13～15時 脳トレ体操	
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 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 優しい調理<サンドイッチ>	11～12時 チャレンジタイム	11～12時 SST 「言葉以上に大切なノンバーバル」	11～12時 脳トレ体操	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 出かけてみる<白山市立松任図書館>	13～15時	13～15時 チャレンジタイム	13～15時 やさしい体操	PM
26	27 個別 AM/PM	28 個別 AM/PM	29 個別 AM/PM	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 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 優しい調理<色々おむすび>	11～12時 脳トレ体操	11～12時 グループワーク 「すごろくトーク」	11～12時 チャレンジタイム	11～12時 社会人基礎力④	AM
	13～15時 オンライン講座<ものづくり業界のお話>	13～15時 チャレンジタイム	13～15時	13～15時 身体を動かそう<運動・体操at体育館>	13～15時 チャレンジタイム	

§次月のシフトを決めたらスタッフまで提出してください§

- ・<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>：自分の目標に向けて<やりたいこと> <やっておくこと>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。