

8 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
2	3 個別 AM/PM	4 個別 AM/PM	5 個別 AM/PM	6 個別 AM/PM	7 個別 AM/PM	8
	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 生活自立ワーク<私を作る食事>	11～12時 雑談力	11～12時 地域活動支援センターとは？<訪問前オリエンテーション>	11～12時 チャレンジタイム	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 出かけてみる・14時～<地域活動支援センターほほえみ>	13～15時 働くってどういこと？	
9	10 個別 AM/PM	11 個別 AM/PM	12 個別 AM/PM	13 個別 AM/PM	14 個別 AM/PM	15
	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 生活自立ワーク<日々の体力づくり>	11～12時 夢中になれる活動を増やす	11～12時 グループワーク「献立を考える・一汁一菜」	11～12時 セルフコンパッション②	11～12時 業界研究をしてみる	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 身体を動かそう<チェアピラティスライト>	PM
16	17 個別 AM/PM	18 個別 AM/PM	19 個別 AM/PM	20 個別 AM/PM	21 個別 AM/PM	22
	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 一汁一菜に挑戦！<松任コミュニティセンター調理実習室>	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 生活自立ワーク<ねむりのサポートプログラム>	11～12時 出かけてみる<一汁一菜食材を買いに>	11～12時	11～12時 チャレンジタイム	11～12時 企業見学のためのオリエンテーション<あさひ木材>	AM 涼をとりながら動画鑑賞 
	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 やさしい体操	13～15時 脳トレ体操	
23	24 個別 AM/PM	25 個別 AM/PM	26 個別 AM/PM	27 個別 AM/PM	28 個別 AM/PM	29
	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 生活自立ワーク<習得！プチ掃除術>	11～12時 SST「わたしもあなたも大切～ちやうど良い距離」	11～12時 チャレンジタイム	11～12時 リラックスタイム	AM こねっと夏祭り 
	13～15時 企業見学<あさひ木材>	13～15時 出かけてみる<白山市立松任図書館>	13～15時	13～15時 すぐろく自己分析	13～15時 やさしい体操	PM
30	31 個別 AM/PM	1	2	3		
	10～11時 朝活<選んでやってみよう！>	10～11時	10～11時	10～11時	10～11時	
	11～12時 チャレンジタイム	11～12時	11～12時	11～12時	11～12時	AM
	13～15時 身体を動かそう<運動・体操at体育館>	13～15時	13～15時	13～15時	13～15時	

§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。