

9 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		1 個別 AM/PM	2 個別 AM/PM	3 個別 AM/PM	4 個別 AM/PM	5
	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！>	10～11時 朝活<選んでやってみよう！>	
	11～12時	11～12時 社会資源について考える	11～12時 グループワーク 「第1回こねっと会議」	11～12時 自分らしさを見つけてみる	11～12時 履歴書の書き方	A M
	13～15時	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	
6	7 個別 AM/PM	8 個別 AM/PM	9 個別 AM/PM	10 個別 AM/PM	11 個別 AM/PM	12
	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 <ゴミ分類ゲーム！>	11～12時 チャレンジタイム	11～12時 SST 「距離感・プライバシー」	11～12時 サインとキャパシティ	11～12時 志望動機の書き方	A M
	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 チャレンジタイム	PM
13	14 個別 AM/PM	15 個別 AM/PM	16 個別 AM/PM	17 個別 AM/PM	18 個別 AM/PM	19
	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 <生活費シミュレーション>	11～12時 見学先を知る <B型事業所について>	11～12時 グループワーク 「秋スイーツinこねっと献立」	11～12時 自分軸・他人軸	11～12時 自分の配慮事項とは？	A M
	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 チャレンジタイム	
20	21 個別 AM/PM	22 個別 AM/PM	23 個別 AM/PM	24 個別 AM/PM	25 個別 AM/PM	26
	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 秋スイーツお買い物	11～12時 秋を楽しもう 「皆で作る秋スイーツ」inこねっと	11～12時 自己理解ゲーム	11～12時 身体を動かそう <チェアピラティスライト>	A M
	13～15時 お菓子を食べながら リラックスタイム♪	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 リラックスタイム	PM
27	28 個別 AM/PM	29 個別 AM/PM	30 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	10～11時	
	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 グループワーク 「1,000円あったら何に使う？」	11～12時	11～12時	A M
	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 <B型事業所:えがお工房8ジョイ>	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。