

10 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
	10～11時	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！>	
	11～12時	11～12時	11～12時	11～12時 チャレンジタイム	11～12時 周囲と心地よく働くための基本	A
	13～15時	13～15時	13～15時	13～15時 すごろく自己分析	13～15時 JST ～あるある困った場面～	M
4	5 個別 AM/PM	6 個別 AM/PM	7 個別 AM/PM	8 個別 AM/PM	9 個別 AM/PM	10
	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 グループワーク 「献立を考えよう」	10～11時 朝活<選んでやってみよう！>	10～11時 調理実習 「楽しく作っておいしくいただく」	
	11～12時 生活自立プログラム < 場面に応じた服装・衣類>	11～12時 チャレンジタイム	11～12時	11～12時 ストレスコントロール ～ストレスの仕組み～	11～12時	A
	13～15時 さらに考えてみよう！ 生活ワーク実践編	13～15時 こねっと会議	13～15時	13～15時 クッキング買い物	13～15時 ひらめき50音カード ○○と言えば？	M
11	12 個別 AM/PM	13 個別 AM/PM	14 個別 AM/PM	15 個別 AM/PM	16 個別 AM/PM	17
	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 グループワーク 「私とあなたの共通点」	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 生活自立プログラム < スケジュールの立て方>	11～12時 会議で決まった事をやってみる	11～12時	11～12時 ストレスコントロール ～受け止め方～	11～12時 仕事で得たいもの	A
	13～15時 さらに考えてみよう！ 生活ワーク実践編	13～15時 さらに深めてみよう！ 自己理解ワーク実践編	13～15時	13～15時 さらに深めてみよう！ 自己理解ワーク実践編	13～15時 身体を動かそう <チェアピラティスライト>	M
18	19 個別 AM/PM	20 個別 AM/PM	21 個別 AM/PM	22 個別 AM/PM	23 個別 AM/PM	24
	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 SST 「状況に応じた声掛け」	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	11～12時 ストレスコントロール ～ストレスコーピング～	11～12時 ビジネスマナーを考える	A
	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 チャレンジタイム	13～15時 JST ～あるある困った場面～	M
25	26 個別 AM/PM	27 個別 AM/PM	28 チャレンジタイム	29 個別 AM/PM	30 個別 AM/PM	31
	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 グループワーク 「アートで伝言ゲーム」	11～12時 ストレスコントロール ～予防とセルフケア～	11～12時 ツールを使った働く上での自己理解	A
	13～15時 秋を見つけに行こう ～避難先確認～	13～15時 グループワーク 「私の推しプレゼン!!」	13～15時	13～15時 さらに深めてみよう！ 自己理解ワーク実践編	13～15時 身体を動かそう <チェアピラティスライト>	M



§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。