



生活訓練 9月のプログラム



曜日別	火 生活・余暇	水 食生活	木 就労準備・コミュニケーション	金 体力・健康	土 個人衛生
				1	2
午前	9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ昼夜の気温変化も厳しくなります。低めの温度のエアコンや冷たい飲み物を飲みすぎないように気をつけていきましょう。			健康講座 (食生活について)	脳トレ バランスゲーム
午後				園芸 個別活動	
	5	6	7	8	9
午前	買い物 金銭管理	料理教室	仕事講座 (就労支援機関①)	生活講座 (買い物の仕方②)	生活講座 (料理打ち合わせ)
午後	リビングでフィットネス 個別活動	食生活講座	就労準備体験	ヨガでリラククス 個別活動	
	12	13	14	15	16
午前	買い物 金銭管理	料理教室	SST (コミュニケーション)	ボウリングへ行こう	料理教室 簡単レシピ
午後	絵を楽しもう	食生活講座	ものづくり (カレンダー)	お菓子作り打ち合わせ	
	19	20	21	22	23
午前	買い物 金銭管理	料理教室	仕事講座 (就労支援機関②)	お菓子作り教室	秋分の日
午後	散歩 個別活動	食生活講座	ものづくり (カレンダー)	園芸 個別活動	
	26	27	28	29	30
午前	買い物 金銭管理	料理教室	SST (コミュニケーション)	大掃除	生活講座 (服装について)
午後	DVD鑑賞	食生活講座	ものづくり (カレンダー)	今月の振り返り	

<料理・お菓子作り教室>

- ☆『メニュー決め→レシピの確認→買い物→調理→後片付け→振り返り・感想』と一連の流れを持って取り組みます。
- ☆エプロンをご持参下さい。材料費は実費となります。

<生活・個人衛生・健康講座>

- ☆生活では…洗濯・掃除・買い物・金銭管理・対人・趣味など、生活全般について取り組みます。
(入浴は火・水・木・金 PM)

- ☆健康では…食生活の見直しや運動を通じて生活習慣の改善に取り組みます。

<ものづくり教室>

- ☆ものづくりでは…そうきん作りや刺し子、折り紙等さまざまなことに取り組んでいます。

<仕事講座・コミュニケーション>

- ☆職場で求められる職業人としての態度や基礎的なコミュニケーションのスキルに取り組みます。

