

生活訓練 2月のプログラム



	火	水	木	金	土
曜日別	生活・余暇	食生活	就労準備・コミュニケーション	体力・健康	個人衛生
				1	2
午前	インフルエンザ予防のために 手洗い、うがいを行いましょ！ 			健康講座 (インフルエンザ)	料理打ち合わせ
午後				簡単ストレッチ 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 (職業準備性とは)	お菓子作り打ち合わせ	料理教室 (簡単レシピ)
午後	リビングでフィットネス 個別活動	食生活講座 (料理打ち合わせ)	ものづくり (裁縫)	バランスゲーム 個別活動	
	12	13	14	15	16
午前	買い物 金銭管理	料理教室	就労準備体験 (軽作業)	お菓子作り教室	おやすみ
午後	絵を楽しもう 個別活動	食生活講座 (料理打ち合わせ)	ものづくり (裁縫)	簡単ヨガ 個別活動	
	19	20	21	22	23
午前	買い物 金銭管理	料理教室	就労準備体験 (軽作業)	自分の体を知ろう	おやすみ
午後	簡単ストレッチ 個別活動	食生活講座 (料理打ち合わせ)	ものづくり (折り紙)	DVD鑑賞 個別活動	
	26	27	28		
午前	買い物 金銭管理	料理教室	就労準備体験 (軽作業)		
午後	簡単ヨガ 個別活動	食生活講座 (料理打ち合わせ)	ものづくり (折り紙)		

<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…ぞ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。

