



# 生活訓練 8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	3	4
午前		料理教室	仕事講座 (どのように働きたいか)	お菓子作り打ち合わせ	料理打ち合わせ
午後		食生活講座	ものづくり (裁縫)	園芸 個別活動	
	7	8	9	10	11
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	山の日
午後	絵を楽しもう	食生活講座	ものづくり (裁縫)	バランスゲーム 個別活動	
	14	15	16	17	18
午前	お盆休み	お盆休み	就労準備体験 (折り紙)	生活講座 (買い物の仕方)	料理教室 簡単レシピ
午後			ものづくり (折り紙)	指先を使おう (折り紙&切り絵)	
	21	22	23	24	25
午前	買い物 金銭管理	料理教室	就労準備体験 (軽作業)	心と体を元気に！ (ゲーム)	バランスゲーム 脳トレ
午後	簡単ストレッチ 個別活動	食生活講座	ものづくり (折り紙)	簡単ヨガ 個別活動	
	28	29	30	31	
午前	買い物 金銭管理	料理教室	就労準備体験 (軽作業)	健康講座 (服薬について)	
午後	DVD鑑賞 個別活動	食生活講座	ものづくり (フルーツ飾付け)	今月の振り返り 個別活動	

## <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。

