

生活訓練 2月のプログラム



	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
曜日別			1	2	3
午前			就労準備体験	生活講座 (健康習慣について)	脳トレ バランスゲーム
午後			個別活動	簡単ストレッチ 個別活動	
	6	7	8	9	10
午前	買い物 金銭管理	料理教室	仕事講座 (雇用の形態について②)	お菓子作り打ち合わせ	生活講座 (転倒予防について)
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 (折り紙)	健康講座 (入浴について)	
	13	14	15	16	17
午前	買い物 金銭管理	料理教室	就労準備体験	お菓子作り教室	料理打ち合わせ
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 (折り紙)	簡単ストレッチ 個別活動	
	20	21	22	23	24
午前	買い物 金銭管理	料理教室	SST (断り方)	大掃除	料理教室 (簡単レシピ)
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 (ワルツ飾り付け)	今月の振り返り	
	27	28			
午前	買い物 金銭管理	料理教室	こまめに手洗い・うがいをして インフルエンザの予防に努めましょう! 		
午後	DVD鑑賞	食生活講座 (料理打ち合わせ)			

<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。

