

8月のスケジュール(Color)



Color(シンフォニー3階)は、9時～17時まで開放しております(9時～10時、12時～13時、16時～はスタッフ不在となります)。
 プログラムはAMは10時～12時、PMは13時～15時に行いますが、AMから1日を通して行うプログラムもあるため、ご注意ください。
 プログラムに参加しない場合は、個室等でゲームやSNS以外の活動を個人で行って過ごすことは可能です(スタッフに相談してから)。
 ★…プログラムへの参加費および持参物(一人当たり)となり、各自で準備または自己負担していただきます。

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
10時～12時				対人関係療法	すごろくトーク		
13時～15時				就労準備プログラム (履歴書・職務経歴書作成・面接準備など)	パンフレットのシール貼り⇒PCスキルアップ(タイピング、Office、模擬データ入力 等)		
	5	6	7	8	9	10	11
10時～12時	心理教育	共同コラージュ	SST	切り抜き文字で歌詞を完成させよう	作品紹介(好き♡熱くなる★作品や趣味のものを順に自由に紹介し合ひましょう。映像、音楽、本、キャラクター、ゲーム、アイドルなんでもあり!!)★紹介するもの	山の日	
13時～15時	室内軽スポーツ(卓球・ダーツ・ペタンク 等)	図書館@調布市中央図書館 (図書館では各自フリー⇒シンフォニーで読んだ本の紹介をします)	人生ゲーム	電卓計算ワーク⇒PCスキルアップ(タイピング、Office、模擬データ入力 等)			
	12	13	14	15	16	17	18
10時～12時	振替休日	調理 ※食材調達のため、遅刻・欠席の連絡は10:00まで厳守 ★食材費300円以内 終了後は、テーマトーク	SST	数独or曼荼羅塗り絵 or クロスワードパズル	新聞を読もう⇒11時過ぎ～早めの昼食		
13時～15時			パンフレットのシール貼り⇒PCスキルアップ(タイピング、Office、模擬データ入力 等)	DVD決め⇒フォーカシング	社会科見学(12時出発) @天然水のビール工場・武蔵野ブルワリー		
	19	20	21	22	23	24	25
10時～12時	心理教育	動作法	情報カードDe課題解決	問題解決技法	卓上ゲーム		
13時～15時	室内軽スポーツ(ミニゴルフ)	電卓計算ワーク⇒PCスキルアップ(タイピング、Office、模擬データ入力 等)	マインドフルネス	DVD鑑賞	創作活動		
	26	27	28	29	30	31	
10時～12時	リラクゼーション(ヨガ・ストレッチ体操など&漸進的筋弛緩法)	コンセンサスゲーム	SST	対人関係療法	図書館@調布市中央図書館 (図書館では各自フリー⇒シンフォニーで読んだ本の紹介をします)		
13時～15時	検定に挑戦!	数独or曼荼羅塗り絵 or クロスワードパズル	レクリエーション (○×クイズ・ババ抜き決定戦 など: 景品なし)	パンフレットのシール貼り⇒PCスキルアップ(タイピング、Office、模擬データ入力 等)		窓清掃(濡れます! 濡れても良い服装or着替えをお持ちください) 茶話会★自分の分の飲み物&皆で食べるお菓子150円以上を1つ準備下さい。	