

10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	5	6
10時～ 12時		コグトレ&電卓計算ワーク	対人関係療法	自己理解ワーク	SST		
13時～ 15時		フィジカル軽運動(ヨガ、体幹運動 など)&筋弛緩法	コンセンサスゲーム	Word文書作成ワーク	検定に挑戦!		
	7	8	9	10	11	12	13
10時～ 12時	スキーマ療法	新聞を読もう&アンゲーム	調理メニュー決め &対人関係療法	PowerPointでプレゼン資料 作成ワーク(課題はこちらで準備しま す)⇒最後30分程度は完成品 の発表&DVD決め	SST		
13時～ 15時	薄田さんプレゼンツ Excelワーク	動作法	マインドフルネス		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)		
	14	15	16	17	18	19	20
10時～ 12時	体育の日	タイピング& データ入力作業トレーニング	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、ハロウィン飾り付け	散歩(イトーヨーカドー国領店までの 往復)&フードコートで早めのラン チ(弁当持参でもOK)	SST		
13時～ 15時		構成的エンカウンター グループ		DVD鑑賞	すごろくトーク		
	21	22	23	24	25	26	27
10時～ 12時	薄田さんプレゼンツ Excelワーク	即位礼正殿の儀	対人関係療法	社会人常識マナーワーク	SST		
13時～ 15時	スキーマ療法		リラクゼーション (ストレッチ体操など&呼吸法)	電卓計算ワーク&パンフレッ ト訂正シール貼り	作品紹介★紹介するもの		
	28	29	30	31			
10時～ 12時	スキーマ療法	ハロウィン会 (内容は近くなってから徐々に 決まっています)	対人関係療法	フィジカル軽運動(ヨガ、体幹運 動 など)&筋弛緩法			
13時～ 15時	薄田さんプレゼンツ Excelワーク		マインドフルネス	タイピング& データ入力作業トレーニング			