

11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
10時～ 12時					情報カードDe課題解決		文化の日
13時～ 15時					卓上ゲーム		
	4	5	6	7	8	9	10
10時～ 12時	振替休日	自己理解ワーク	対人関係療法	共同コラージュ	パンフレットシール貼り&早めの昼食OK⇒11時40分出発(時間厳守) カラオケ(~3時間)終了後解散 ★室料+ワンオーダー:700円～		
13時～ 15時		散歩&バトミントン	電卓計算ワーク &タイピング練習	コミュニケーション講座			
	11	12	13	14	15	16	17
10時～ 12時	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	タイピング&データ入力作業トレーニング	キャリアデザイン講座	新聞・卓球	リラクゼーション(ストレッチ・漸進的筋弛緩法)		
13時～ 15時		床掃除&外出先決め	マインドフルネス	すごろくトーク	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)		
	18	19	20	21	22	23	24
10時～ 12時	薄田さんプレゼンツ Excelワーク	外出 (詳細は近くなってから決めます)	対人関係療法&DVD決め	検定に挑戦	タイピング&データ入力作業トレーニング		勤労感謝の日
13時～ 15時	スキーマ療法		DVD鑑賞	コミュニケーション講座	構成的エンカウンターグループ		
	25	26	27	28	29	30	
10時～ 12時	薄田さんプレゼンツ Excelワーク	自己理解ワーク	キャリアデザイン講座	電卓計算ワーク &タイピング練習	新聞・そうじ(11時半終了)		
13時～ 15時	スキーマ療法	作品紹介 ★紹介するもの	マインドフルネス	フィジカル軽運動(ヨガ、体幹運動など)&筋弛緩法	(12時～)昼食 &グループを作って会食会 ★食材費300円程度		