12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)。
ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑは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、ご注意下さい。
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）
★・・・ﾌﾟﾛｸﾞ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
	2	3	4	5	6	7	8
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	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)	検定に挑戦 (自分でやるものを準備してもOK)	切り抜き文字で歌詞を完成させよう (クリスマスソング)	書道・ペン習字・硬筆 (字の上達ではなく、好きな言葉を書き連ねる時間にしましょう) (道具はこちらで準備します)		
13時～15時		そうじ＆動作法	タイピング＆データ入力作業ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	一人暮らし講座(経済的生活設計・自立についてなど)	情報カードDe課題解決		
	9	10	11	12	13	14	15
10時～12時	薄田さんプレゼンツ Excelワーク	タイピング＆パンフレットの訂正シール貼り	簡単クッキング ※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	そうじ＆卓球	マカロニdeクリスマスリースor年賀状 (材料・葉書はこちらで準備します)		
13時～15時	リラクゼーション (ストレッチ・漸進的筋弛緩法)	構成的エンカウンターグループ		新聞スクラップ	ピアトーク		
	16	17	18	19	20	21	22
10時～12時	薄田さんプレゼンツ Excelワーク	コンセンサスゲーム	問題解決技能訓練	検定に挑戦 (自分でやるものを準備してもOK)	タイピング＆データ入力作業ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ		
13時～15時	心理教育	クリスマス茶話会 (詳細は近くなったらホワイトボードに掲示します)	マインドフルネス＆そうじ	キャリア教育 (判断・価値観について)	リラクゼーション (ストレッチ・漸進的筋弛緩法)		
	23	24	25	26	27	28	29
10時～12時	薄田さんプレゼンツ Excelワーク	自己理解ワーク	作品紹介 ★紹介するもの	タイピング＆電卓計算練習	そうじ＆今年の自分をコラージュで表現してみよう		
13時～15時	新聞＆卓球	マカロニdeクリスマスリースor年賀状 (材料・葉書はこちらで準備します)	DVD鑑賞	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)	すごろくトーク		
	30	31					