

# 2020年2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(スタッフに伝えてから)。

★・・・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。 ※・・・シンフォニー合同プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
10時～ 12時	調理(恵方巻きを作ろう) ※食材調達のため、出席の連絡は 10:00まで厳守 ★食材費250円以内  終わった後は 大テーブルで個人ワーク	PCスキルアップ	対人関係療法	新聞を読もう&アンゲーム	卓上ゲーム		
13時～ 15時		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 いましょう。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	履歴書・職務経歴書・ 障害特性&配慮事項記載 書の書き方と実践	数独or曼荼羅塗り絵 orクロスワードパズル	対人コミュニケーション ゲーム		
	10	11	12	13	14	15	16
10時～ 12時	大テーブルで個人ワーク (学習・ぬり絵・読書・PCワークなんでもOK)★取り組むものは自分で準備 して持参してもOKです。	建国記念日	対人関係療法	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		
13時～ 15時	履歴書・職務経歴書・ 障害特性&配慮事項記載書 の書き方と実践		タイピング& 事務処理(電卓伝票計算)の 練習	身体をほぐそう(ストレッチ& 筋肉体操&漸進的筋弛緩法) ★動きやすい服装で	ぐるぐるトーク		
	17	18	19	20	21	22	23
10時～ 12時	PCスキルアップ &DVD決め	新聞を読もう&卓球	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)	書道・ペン字(字の上達ではなく、 好きな言葉を書き連ねる時間です) (道具はこちらで準備します)	天皇誕生日	
13時～ 15時	DVD鑑賞	構成的 エンカウンターグループ	採用面接の練習	アンガーマネジメント プログラム	そうじ&茶話会 ★皆で食べるお菓子150円以上を1 つ準備下さい。		
	24	25	26	27	28	29	
10時～ 12時	振替休日	健康診断8:50府中駅集合 @多摩府中保健所	対人関係療法	タイピング& パンフレットの訂正シール貼り	検定に挑戦 (自分でやるものを準備してもOK)		
13時～ 15時		ホットケーキ会 ※食材調達の為、参加の連絡は必 ず12時まで ★食材費150円程度	リラクゼーション (ストレッチ・漸進的筋弛緩法)	すごろくトーク	体育館プログラム 【見学可】@SUBARU総合ス ポーツセンタージム(三鷹市新川) ★動きやすい服装で&シンフォ ニーから往復する方は交通費は 後日支給有		