

令和5年12月

就労移行支援事業所 アドライズplus蕨駅前センター プログラム

				1日(金)	2日(土)
/				<b>ビジネスマナー</b> ～職場で役立つ～ 秘書検定講座③	<b>余暇の時間</b> ●アドライズカフェ●
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
<b>コミュニケーション</b> ★グループワーク★	<b>体力強化&amp;リラックス</b> 座ったままできる ストレッチ	<b>ハンドメイド</b> 羊毛フェルト	<b>コミュニケーション</b> ★グループワーク★	<b>メンタル講座</b> ～自分を認めるために～ 自己肯定感⑥	<b>余暇の時間</b> ●アドライズカフェ●
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
<b>コミュニケーション</b> ★グループワーク★	<b>体力強化&amp;リラックス</b> 座ったままできる ストレッチ	<b>雪入さん体験談</b> 自分のプロセス③	<b>メンタル講座</b> ～自分を認めるために～ 自己肯定感⑦	<b>ハンドメイド</b> クリスマスカード作成	<b>イベント</b> ❄️クリスマス会❄️
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
<b>ビジネスマナー</b> ～職場で役立つ～ 秘書検定講座④	<b>体力強化&amp;リラックス</b> 座ったままできる ストレッチ	<b>コミュニケーション</b> ★グループワーク★	<b>メンタル講座</b> ～自分を認めるために～ 自己肯定感⑧	<b>生活</b> SNSとの上手な関係	<b>余暇の時間</b> ●アドライズカフェ●
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
<b>月間の振り返り</b> 職員と面談して 目標達成度を確認	<b>メンタル講座</b> アンガーマネジメント	<b>コミュニケーション</b> ★グループワーク★	<b>体力強化&amp;リラックス</b> 座ったままできる ストレッチ	<b>大掃除</b> 事業所の大掃除に ご協力お願いします	/

※プログラムは3コマ目(13:00～13:50)に開催します。