

令和6年2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(木)  | 2日(金)                         | 3日(土)  |                                       |
|--|--|--|--|-------------------------------|--|---------------------------------------|
|  |  |  | <b>ビジネスマナー</b><br>～職場で役立つ～<br>秘書検定講座⑦            | <b>コミュニケーション</b><br>★グループワーク★ | <b>余暇の時間</b><br>休日など余暇の時間を<br>充実させよう！            |                                       |
| 5日(月)  | 6日(火)                                    | 7日(水)                                    | 8日(木)  | 9日(金)                         | 10日(土)   |                                       |
| <b>メンタル講座</b><br>習慣化の続き<br>&メンタルを整える<br>5つの柱続き | <b>コミュニケーション</b><br>★グループワーク★            | <b>体験講義</b><br>人間関係について                  | <b>体力強化&amp;リラックス</b><br>無理なくできる<br>☆ヨガ☆         | <b>ハンドメイド</b><br>フェルト制作       | <b>イベント</b><br>バレンタイン                            |                                       |
| 12日(月)   | 13日(火)                                   | 14日(水)                                   | 15日(木)   | 16日(金)                        | 17日(土)   |                                       |
|  |  |  | <b>体力強化&amp;リラックス</b><br>無理なくできる<br>☆ヨガ☆         | <b>コミュニケーション</b><br>★グループワーク★ | <b>メンタル講座</b><br>WRAP<br>自分でメンタルを整えて<br>いく【道具箱】① | <b>余暇の時間</b><br>休日など余暇の時間を<br>充実させよう！ |
| 19日(月)   | 20日(火)                                   | 21日(水)                                   | 22日(木)   | 23日(金)                        | 24日(土)   |                                       |
| <b>ビジネスマナー</b><br>～職場で役立つ～<br>秘書検定講座⑧          | <b>体力強化&amp;リラックス</b><br>無理なくできる<br>☆ヨガ☆ | <b>コミュニケーション</b><br>★グループワーク★            | <b>メンタル講座</b><br>WRAP<br>自分でメンタルを整えて<br>いく【道具箱】② |                               |  |                                       |
| 26日(月)   | 27日(火)                                   | 28日(水)                                   | 29日(木)   |                               |  |                                       |
| <b>月間の振り返り</b><br>職員と面談して<br>目標達成度を確認          | <b>生活</b><br>2024年に変わること                 | <b>体力強化&amp;リラックス</b><br>無理なくできる<br>☆ヨガ☆ | <b>メンタル講座</b><br>WRAP<br>自分でメンタルを整えて<br>いく【道具箱】③ |                               |  |                                       |

※プログラムは3コマ目(13:00～13:50)に開催します。