

令和6年3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)                          |
|                                      |                               |                                            |                                | コミュニケーション<br>★グループワーク★                     | 余暇の時間<br>休日など余暇の時間を<br>充実させよう！ |
| 4日(月)                                | 5日(火)                         | 6日(水)                                      | 7日(木)                          | 8日(金)                                      | 9日(土)                          |
| 生活<br>勤怠の重要性                         | コミュニケーション<br>★グループワーク★        | 障がい者雇用<br>手帳を持つ事について                       | 体力強化&リラックス<br>無理なくできる<br>☆ヨガ☆  | メンタル講座<br>WRAP<br>自分でメンタルを整えて<br>いく【プラン作成】 | 余暇の時間<br>休日など余暇の時間を<br>充実させよう！ |
| 11日(月)                               | 12日(火)                        | 13日(水)                                     | 14日(木)                         | 15日(金)                                     | 16日(土)                         |
| 社会<br>インターネット取引<br>トラブルを防ごう          | 体力強化&リラックス<br>無理なくできる<br>☆ヨガ☆ | 仕事&生活<br>判断力・決断力を<br>高める方法                 | コミュニケーション<br>★グループワーク★         | メンタル講座<br>WRAP<br>自分でメンタルを整えて<br>いく【プラン作成】 | 余暇の時間<br>休日など余暇の時間を<br>充実させよう！ |
| 18日(月)                               | 19日(火)                        | 20日(水)                                     | 21日(木)                         | 22日(金)                                     | 23日(土)                         |
| コミュニケーション<br>★グループワーク★               | 体力強化&リラックス<br>無理なくできる<br>☆ヨガ☆ |                                            | 就活<br>企業が求める人材                 | メンタル講座<br>WRAP<br>自分でメンタルを整えて<br>いく【プラン作成】 | 余暇の時間<br>休日など余暇の時間を<br>充実させよう！ |
| 25日(月)                               | 26日(火)                        | 27日(水)                                     | 28日(木)                         | 29日(金)                                     | 30日(土)                         |
| 社会<br>SDGs<br>持続可能な社会のため<br>個人にできること | 体力強化&リラックス<br>無理なくできる<br>☆ヨガ☆ | メンタル講座<br>WRAP<br>自分でメンタルを整えて<br>いく【プラン作成】 | 月間の振り返り<br>職員と面談して<br>目標達成度を確認 | ハンドメイド<br>羊毛フェルト                           | 余暇の時間<br>休日など余暇の時間を<br>充実させよう！ |

※プログラムは3コマ目(13:00～13:50)に開催します。