

就労 DC Try 週間プログラム表 (2024年6月14日～)

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30 ～ 11:30	朝のミーティング					グループ合同プログラム開催	お休み
	個人ワーク (個人課題・eラーニング)						
	認知心理 (認知行動療法) コミュニケーション (アサーショントレーニング) リテラシー (新聞記事要約)	セルフマネジメント (自己管理スキル獲得) グルメの会 (食を楽しむ会) 造形 (絵画)	ライフ・ケア ミーティング (生活を語る場) マイセルフ (生きづらさの共有、自分 らしさについて考える) リラクゼーション (音楽鑑賞・語り合い等)	当事者研究 (事例等による病気や障 がいへの対処についての 学習) フィットネスTry (ストレッチ、ヨガ体 操、リラクゼーション)	Tryファーム (農作業と魚の飼育) ストレスケア (ストレス講座) トールペイント (木工作業)	第2午後	就労定着交流会
12:00	昼食						
午後 13:15 ～ 15:30	個人ワーク (個人課題・eラーニング)					第4リフレクシユPGM	
	テーマトーク (交流の場) ゼロイチスポーツ (スポーツで新たな価値 を取り入れる) ゆるかふえ。 ~nid d'hirondelle~ (30歳までの安心できる 居場所、生きがい創り)	疾病管理 (うつ・不安への対処学 習・問題解決技法等) ゲーム&雑談 造形 (絵画)	Job Try (企業の障がい者就労に向けた 準備プログラム) 職場体験 (模擬仕事トレーニング) 筋トレ (体操)	レクリエーション (当事者活動: ゲーム、 語り合い等) 趣味講座 (新たな趣味探し) OAワーク (PC訓練)	ヘルスケア (基礎健康講座) OAワーク (PC訓練) トールペイント (木工作業) ゆるかふえ。 ~nid d'hirondelle~ (30歳までの安心できる 居場所、生きがい創り)		