

S&Jパンドラ プログラム予定表

<2024年6月>

昼休み 12:30~13:30

清掃/終礼 15:30~16:00

	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金
9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング
10:30~12:30	はたらく身体作り ウォーキング	作業体験プログラム 軽作業	ライフスキル講座	作業体験プログラム 農作業実習	公文式学習
			コミュニケーション講座		個別面談
13:30~14:25	公文式学習 時計		社会人講座 ~学生と社会人の違い~		アパート清掃
14:35~15:30	個別面談				
	10	11	12	13	14
	月	火	水	木	金
9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング
10:30~12:30	社会人講座 面接練習	作業体験プログラム 軽作業	はたらく身体作り 有酸素運動	作業体験プログラム 農作業実習	ゆったり体操
			コミュニケーション講座		
13:30~14:25	はたらく身体作り トレーニングジム		グループワーク 余暇企画について		公文式学習
14:35~15:30		個別面談			
	17	18	19	20	21
	月	火	水	木	金
9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング
10:30~12:30	公文式学習 時計 個別面談	作業体験プログラム 軽作業	話し方講座	作業体験プログラム 農作業実習	公文式学習
			休み		個別面談
13:30~14:25	はたらく身体作り 体幹トレーニング				アパート清掃
14:35~15:30					
	24	25	26	27	28
	月	火	水	木	金
9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング
10:30~12:30	公文式学習 時計 個別面談	作業体験プログラム 軽作業	公文式学習 時計 個別面談	作業体験プログラム 農作業実習	公文式学習
			コミュニケーション講座		個別面談
13:30~14:25	はたらく身体作り トレーニングジム				カラーセラピー
14:35~15:30		社会人講座 ~なぜ働くの?~			

S&Jパンドラ プログラム内容

☆朝の笑顔ミーティング ①ラジオ体操→ ②マインドフルネス呼吸法→ 身だしなみチェック→ グッド&ニュー（1分スピーチ）

ストレスにしなやかに対応できるこころづくり

■生活記録（こころの温度計）・・・毎日の気分や体調を「見える化」し、体調管理をすることで健康に近づけます。

■マインドフルネス・・・こころの安定につながる呼吸法などを身に付け、ストレスに対処します。

はたらく身体づくり

① ウォーキング・・・毎回みんなで目的地をきめ歩きます。行った先で楽しくお話やお茶をしましょう。

② トレーニングジム・・・刈谷市総合体育館のジムでトレーナーの方から指導を受けて体を鍛えます。

はたらく知識・スキル

■公文式学習（国語・算数）・・・国語と算数で文章表現力や計算力を培うとともに、「模擬職場空間」の中で「働く姿勢」を育てます。

■作業体験プログラム・・・いろいろな軽作業を体験し、自分の得意・不得意な作業を見極め、その後の就活に活かします。

自分らしく生きる

■ライフスキル講座・・・①お金の勉強 ②人との距離感・つきあい方 ③衣・食・住 ④トラブルへの対処法 ⑤モチベーション維持

■話し方講座・・・元東海テレビのアナウンサー 庄野さん；自分らしい素敵な話し方を学びます。

■ゆったり体操・・・スタジオ サンパギータ主宰 服部さん（骨の健康、姿勢がテーマの「Bones for Life」,動きを探求して気づきを高め潜在能力を引き出す「フェルデンクライスメソッド」）：ストレスで疲れた心と身体をゆったりほぐしていきます。

■カラーセラピー・・・エステサロン「セレナ」主宰 中島さん；楽しみながら色に興味をもつことで、見えてくる自分や自分らしさ。

わたし+

■就活準備・・・そろそろ就活かな？という方へ。

①ハローワーク利用法

②会社訪問・見学、面接のやり方&ロールプレイ。

③「ナビゲーションブック」・「就労パスポート」等の作成。