

S & Jパンドラ プログラム予定表

<2024年10月>

昼休み 12:35~13:15

清掃/終礼 15:30~16:00

	10月					
	月	1 火	2 水	3 木	4 金	
9:45~10:25		朝のミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	朝のミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	
10:25~11:25		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	さきょうたいけん 作業体験プログラム 農作業実習	公文式学習	
11:35~12:35			社会人講座			
13:15~14:15			ライフスキル講座			さきょうたいけん 作業体験プログラム アパート清掃
14:25~15:25						
	11月					
	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	
9:45~10:25	朝の笑顔ミーティング	朝のミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	朝のミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	
10:25~11:25	はたらく身体づくり ウォーキング	作業体験プログラム 軽作業	定期健康診断 公文式学習	作業体験プログラム 農作業実習	ゆったり体操	
11:35~12:35						
13:15~14:15	公文式学習 時計		大掃除		さきょうたいけん 作業体験プログラム アパート清掃	
14:25~15:25						
	12月					
	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	
9:45~10:25	朝の笑顔ミーティング	朝のミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	朝のミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	
10:25~11:25	社会人講座	作業体験プログラム 軽作業	社会人講座	作業体験プログラム 農作業実習	公文式学習	土曜日 福祉健康 フェスティバル リハーサル
11:35~12:35						
13:15~14:15	はたらく身体作り トレーニングジム		～イベント～ 名フィルコンサート		カラーセラピー	日曜日 福祉健康 フェスティバル 本番
14:25~15:25						
	1月					
	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	
9:45~10:25		朝のミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	朝のミーティング 9:45~10:00	朝の笑顔ミーティング	
10:25~11:25	休み	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	
11:35~12:35						
13:15~14:15			コミュニケーション 講座		ライフスキル講座	
14:25~15:25						
	2月					
	28 月	29 火	30 水	31 木		
9:45~10:25	朝の笑顔ミーティング	朝のミーティング 9:45~10:00	朝のミーティング	朝のミーティング 9:45~10:00		
10:30~12:25	公文式学習 時計	作業体験プログラム 軽作業	公文式学習	作業体験プログラム 農作業実習		
11:35~12:35						
13:15~14:15	はたらく身体作り トレーニングジム		コミュニケーション 講座			
14:25~15:25						

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。