

2月2022 スイッチ・センダイ 予定表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31 	1 【ZOOM】 10:30~12:00 CBT⑥ コラム法	2 【ZOOM配信】 13:15~14:45 セルフマネジメント① ストレスサインと対処法	3 【ZOOM】 10:30~12:00 金銭管理 ～お金と仕事を考える～ 終日在宅活動です。 通所活動日ではありません。	4 10:30~12:00 就活講座① 自己分析①	5	6
7 【ZOOM】 10:30~12:00 簡単ストレッチ	8 【ZOOM】 10:30~12:00 CBT⑦ コラム法	9 【ZOOM配信】 13:15~14:45 セルフマネジメント② セルフアセスメント	10	11 祝日 建国記念の日	12	13
14 10:30~12:00 PC講座 ネットリテラシー	15 【ZOOM】 10:30~12:00 CBT⑧ 問題解決① 終日在宅活動です。 通所活動日ではありません。	16 13:15~14:45 まったりトーク	17	18 10:30~12:00 就活講座② 自己分析②	19	20
21 10:30~12:00 PC講座 Word①	22 【ZOOM】 10:30~12:00 CBT⑨ 問題解決②	23 祝日 天皇誕生日	24 13:15~14:45 アンガーマネジメント①	25 10:30~12:00 就活講座③ 求人情報など	26	27
28 10:30~12:00 PC講座 Word②	【ご確認ください】 プログラムに【ZOOM】と記載されているものは、ZOOMでの参加が可能です。 記載がないプログラムは来所参加です。 ※今後の新型コロナウイルスの感染状況によって変動があります。その際は改めてお知らせいたします。					



☆活動予定日について、通所活動だけでなく在宅活動も可能です。
変更等についてはスタッフにお声がけください。

～講座トピックス～

○オンラインに慣れる～ZOOMの使い方 7日(月)
講座や面接等、オンラインを使った活動が増えていきます。今一度、ZOOMの使い方を確認してみましょう。

○まったりトーク 16日(水)
参加者同士でゆる～くおしゃべりします。今月は、その時の参加者の聞きたいことを聞き合うフリーテーマです。進行役が入りますので、コミュニケーションに不安のある方も心配なしです。

○アンガーマネジメント 22日(火)
イライラしたり、カッとなったりして出る衝動的な言動や行動に対し、適切な問題解決やコミュニケーションにつなげるための方法を一緒に考えてみましょう。※この講座は全4回です。

☆企業実習☆

企業の場所を借りて、作業をします。
この実習は、「企業に行き、会社の人と同じ空間に身を置き、作業をする」という体験的な実習です。他の実習に比べ、実習のための準備も少なく参加者の負担を少なくしています。
一度に参加できる人数が限られていますので、希望者はお切を守り、名前を書いてください。締め切り後、人数によって調整させていただくこともあります。

●【パンフレット実習】 1回につき3～5名程度
障害の具体的な開示の必要もなく、気軽に参加できます。参加される方は、講座参加希望表へお切前までにご記入ください。

※新型コロナウイルス感染予防にご協力ください。
今一度、消毒の徹底や3密を避ける、体調管理、在宅活動の活用等、ご協力をお願い致します。

