

3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
28 	1	2	3	4 【ZOOM】 10:30~12:00 就活講座④ 応募書類の書き方① 終日在宅活動です。 通所活動日ではありません。	5	6
7 10:30~12:00 PC講座 Excel① 13:15~14:15 事務補助実習 (古紙リサイクル分別・他)	8 【ZOOM】 10:30~12:00 CBT① プレセッション: 認知行動療法とは	9	10 13:15~14:45 アンガーマネジメント②	11 【ZOOM】 10:30~12:00 就活講座⑤ 応募書類の書き方②	12	13
14 10:30~12:00 PC講座 Excel② 【企業実習】 13:40~15:00 パンフレット実習	15 【ZOOM】 10:30~12:00 CBT② 自分の思考・行動パターン	16 13:30~14:30 避難訓練&防災マップ作製	17 13:15~14:45 アンガーマネジメント④	18 【ZOOM】 10:30~12:00 就活講座⑥ 面接の受け方①	19	20
21 祝日 春分の日	22 【ZOOM】 10:30~12:00 CBT③ 気分・思考・行動の関連性	23 13:15~14:45 コミュニケーション① 自分の見え方(自己の二面性)	24	25 10:30~12:00 就活講座⑦ 面接の受け方②	26	27
28 10:30~12:00 PC講座 Excel③ 13:15~14:15 事務補助実習 (古紙リサイクル分別・他)	29 【ZOOM】 10:30~12:00 CBT④ コラム表を書いてみよう	30 13:15~14:45 コミュニケーション② 自分のコミュニケーションスタイル を知ろう!	31	【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。

★3月4日(金)は、終日在宅活動日です。通所については、個別に
スタッフへにご相談ください。

～講座トピックス～

○避難訓練 16日(水)
皆様のご参加・ご協力よろしくお願い致します。

○アンガーマネジメント 3日、10日、17日
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、希望者は必切を守り、
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、講座参加希望表へ必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。

