

アイトライ武蔵浦和センター10月プログラム予定表（自立）

時間	月	火	水	木	金	土
		『運動・生活改善』『自己理解』 『コミュニケーション』『就労準備』 カテゴリーのプログラムは社会生活の 自立度評価指標対象の支援プログラムです。 ★印は就労移行・自立訓練 合同プログラムです		1	2	3
10:10-11:00				個別訓練	個別訓練	ダーツCafe
11:10-12:00						
13:00-13:50				★外部講師 (詳細はチラシにて)	運動プログラム	個別訓練
14:00-14:50						
	5	6	7	8	9	10
10:10-11:00	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	お茶会/ カウンセリング
11:10-12:00	新聞を読む		★自己紹介	CBT/WRAP	睡眠の質	
13:00-13:50	個別訓練	★企業説明会 (M3キャリア)	★PC講座(Excel②)	個別訓練	個別訓練	個別訓練
14:00-14:50	コミュニケーションゲーム		個別訓練	ストレッチ・室内ウォーキング	クライシスプラン	
	12	13	14	15	16	17
10:10-11:00	保護犬・猫カフェ	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	ビックマック風 サンド作り
11:10-12:00		第一印象	生活リズムの重要性		PC講座復習	
13:00-13:50	個別訓練	個別訓練	★PC講座(営業システム演習)	ミニチュアフード	個別訓練	個別訓練
14:00-14:50		脳トレ	スタッフ研修		脳トレ	
	19	20	21	22	23	24
10:10-11:00	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	ボウリング大会
11:10-12:00	後報	葛藤について	社会のニュース	認知について		
13:00-13:50	個別訓練	個別訓練	★PC講座(Excel③)	個別訓練	★復職・就職・ 生活リズムの作り方	個別訓練
14:00-14:50	後報	コミュニケーションゲーム	個別訓練	生成AI		
	26	27	28	29	30	31
10:10-11:00	個別訓練	モニ面談	振り返り	個別訓練	個別訓練	映画観賞会
11:10-12:00	クロスステッチ		ワーク		ルーティンの効果とメリット	
13:00-13:50			個別訓練	★PC講座(Excel④)	★別所沼公園	個別訓練
14:00-14:50	個別訓練		スタッフ研修	個別訓練	ウォーキング&運動	後報
自己理解 心理 障害理解 運動 生活改善 知識 コミュニ ケーション 就職準備 クラフト 楽しむ！ イベント系						

時間	月	火	水	木	金	土	
	アイトライ武蔵浦和センターでは、 感染症等予防対策を徹底しております。 引き続き通所前の検温、手指や器物等の アルコール消毒をお願い致します。 ★印は就労移行・自立訓練 合同プログラムです			1	2	3	
10:10-11:00				個別訓練	個別訓練	ダーツCafe	
11:10-12:00				個別訓練	個別訓練	個別訓練	
13:00-13:50				★外部講師 (詳細はチラシにて)	運動プログラム	個別訓練	
14:00-14:50							
	5	6	7	8	9	10	
10:10-11:00	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	お茶会/ カウンセリング	
11:10-12:00	PC講座実践編		★自己紹介	ストレスについて	PC講座実践編		
13:00-13:50	個別訓練	★企業説明会 (M3キャリア)	★PC講座(Excel②)	個別訓練	個別訓練	個別訓練	
14:00-14:50	脳トレ		個別訓練	コミュニケーションゲーム	プログラミング入門		
	12	13	14	15	16	17	
10:10-11:00	保護犬・猫カフェ	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	ビックマック風 サンド作り	
11:10-12:00		CBT/WRAP	セルフコンパッション	人生相談	葛藤について		
13:00-13:50	個別訓練	個別訓練	★PC講座(営業システム演習)	個別訓練	個別訓練	個別訓練	
14:00-14:50		ストレッチ・室内ウォーキング	スタッフ研修	アサーション	コミュニケーションゲーム		
	19	20	21	22	23	24	
10:10-11:00	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	ボウリング大会	
11:10-12:00	キャリアプランニング③	昔話法廷	新聞読解	後報			
13:00-13:50	Canva	個別訓練	★PC講座(Excel③)	個別訓練	★復職・就職・ 生活リズムの作り方	個別訓練	
14:00-14:50	個別訓練	MOS対策講座(Excel)	個別訓練	後報			
	26	27	28	29	30	31	
10:10-11:00	個別訓練	モニ面談	振り返り ワーク	個別訓練	個別訓練	映画観賞会	
11:10-12:00	後報		CBT/WRAP	個別訓練	生成AI		
13:00-13:50	個別訓練		個別訓練	★PC講座(Excel④)	★別所沼公園 ウォーキング&運動	個別訓練	個別訓練
14:00-14:50	後報		スタッフ研修	個別訓練	自己分析		
自己理解 心理 障害理解 知識 教養 運動 コミュニ ケーション 就職準備 ビジネス スキル 楽しむ！ イベント系							