アイトライ武蔵浦和センター11月プログラム予定表（自立）

時間	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
10:10-11:00	個別訓練	○○まん作り	個別訓練	個別訓練	個別訓練	もののバトン会
11:10-12:00	自分の説明書		セルフケアについて		言葉をやわらげるコツ	
13:00-13:50	個別訓練	個別訓練	★PC講座	食生活について	個別訓練	個別訓練
14:00-14:50	上手な休み方		個別訓練	★外部講師	頭の整理術	
	9	10	11	12	13	14
10:10-11:00	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	秋のお茶会/
11:10-12:00			脳トレ	精神医学の不思議	自分の強みを知る	カウンセリング
13:00-13:50	★別所沼公園	ミニチュアフード	★PC講座	個別訓練	個別訓練	個別訓練
14:00-14:50	ウォーキング＆運動		個別訓練	どっち派トーク	スケジュール管理	
	16	17	18	19	20	21
10:10-11:00	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	屋内謎解イベント
11:10-12:00	CBT/WRAP	クリスマスアート	コミュニケーションゲーム	白黒思考をほぐす		
13:00-13:50	個別訓練	個別訓練	★PC講座	個別訓練	運動プログラム	個別訓練
14:00-14:50	ストレッチ・室内ウォーキング	新聞を読む	個別訓練	会話の距離感		
	23	24	25	26	27	28
10:10-11:00	たこ焼きパーティー	個別訓練	個別訓練	モニ面談 / 振り返りワーク	個別訓練	外出イベント
11:10-12:00		Canvaで名札づくり	文章の読みやすさ		一般教養	鉄道博物館
13:00-13:50	個別訓練		★PC講座	個別訓練	個別訓練	個別訓練
14:00-14:50		個別訓練	個別訓練	スタッフ研修	人生相談	
	30					
10:10-11:00	個別訓練					
11:10-12:00	問題解決方法					
13:00-13:50	個別訓練					
14:00-14:50	話し方：DESC法					

『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



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

アイトライ武蔵浦和センター11月プログラム予定表（就労）

時間	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
10:10-11:00	個別訓練	○○まん作り	個別訓練	個別訓練	個別訓練	もののバトン会
11:10-12:00	CBT/WRAP		要約力トレーニング		自己PRを考える	
13:00-13:50	個別訓練	個別訓練	★PC講座	食生活について ★外部講師	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		コミュニケーション論	
	9	10	11	12	13	14
10:10-11:00	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	秋のお茶会/ カウンセリング
11:10-12:00		事実と解釈	MOS対策講座	自己理解	セルフケアについて	
13:00-13:50	★別所沼公園 ウォーキング＆運動	個別訓練	★PC講座	個別訓練	ミニチュアフード	個別訓練
14:00-14:50		文章のまとめ方	個別訓練	コミュニケーションゲーム	個別訓練	
	16	17	18	19	20	21
10:10-11:00	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	屋内謎解イベント
11:10-12:00	AI文章の違和感	マニュアル作成①	新聞読解	面接対策①		
13:00-13:50	個別訓練	個別訓練	★PC講座	個別訓練	運動プログラム	個別訓練
14:00-14:50	文章のAI感をなくす	推理ディスカッション	個別訓練	面接対策②		
	23	24	25	26	27	28
10:10-11:00	たこ焼きパーティー	個別訓練	個別訓練	モニ面談 / 振り返りワーク	個別訓練	外出イベント 鉄道博物館
11:10-12:00		人生相談	CBT/WRAP		安定就労	
13:00-13:50	個別訓練	個別訓練	★PC講座	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	スタッフ研修	継続する力	
	30					
10:10-11:00	個別訓練					
11:10-12:00	教養としての精神医学					
13:00-13:50	個別訓練					
14:00-14:50	マニュアル作成②					

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



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