12月のわぁくワーク

#おうち時間

一日の流れ

9:30	オープン
10:00	朝の会・ストレッチ
10:15	個別課題
11:00	休憩
11:15	グループ 個別活動
12:00	昼休憩
12:45	グループ 個別活動
13:30	休憩
13:45	個別課題
14:30	掃除
14:45	終礼
15:00	クローズ
15:30	

海外ドラマで
おしゃれなforeigner
になった気分。
byすごう

映画で
世界旅行気分。
byくろだ

録画してためてたTVドラマを見て、登場人物になった気分！
by 木村

わぁくワークの部活ができます！
開催時間は個別の時間です。
3人集まったら開催！　詳しくはチラシをご覧ください。

年末年始は12月28日～1月3日おやすみです。

＜週間の集団スケジュール＞

	月	火	水	木	金
11：15～ 12：00	運動	いちごいちえんぶ	看護/OTプログラム	就労準備	実践！ライフスキル
12：45～ 13：30	コミュニケーション	トリセツ		学ぼう！ライフスキル	余暇

わぁくワーク　12月集団プログラム

曜日	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
		1	2	3	4	
午前		いちごいちえんぶ	創作活動	社会見学	ストレス	
午後		自分新聞作り1		ストレスとは	避難訓練	
	7	8	9	10	11	
午前	リラクゼーション		呼吸･ツボ	就労形態	コーピング	
午後	アサーション2	自分新聞作り2		コーピング	体育館	
	14	15	16	17	18	
午前	運動	いちごいちえんぶ	リラクゼーション	体力測定	整理整頓	
午後	表情	心理士プログラム		整理整頓	見学会	
	21	22	23	24	25	26
午前	ストレッチ		リラックス法	大掃除	大掃除	おでかけ
午後	振り返り	振り返り		○×ゲーム	わぁくワーク忘年会	