

プラーナ八戸カリキュラム表

プラーナ八戸

	月	火	水	木	金	土
10:00~10:20 (20分)	朝礼・清掃					
10:20~10:35	ウォームアップ					
10:35~10:40	休憩					
10:40~11:30 (50分)	自分達に出来る事 (奉仕活動)	コミュニケーション	ビジネスマナー	FREE PC	コミュニケーション (カタルタ)	
11:30~11:40	休憩					
11:40~12:30 (50分)	ザ・ニュース ライフロングラーニング	FREE PC	個別プログラム & 個別相談	ストレス マネジメント	ヘルスケア	
12:30~13:30	昼 休 み					
13:30~14:50 (80分)	個別プログラム & 個別相談	個別プログラム & 個別相談	アール・ブリュット (アート)	個別プログラム & 個別相談	個別プログラム & 個別相談	
14:50~15:00	終 礼 (日報記入)					

(注1) 進行状況などにより講座内容や時間に変更になる場合があります。

(注2) 午後のカリキュラムの休憩時間は適時設けます。

<カリキュラム解説>

◆朝礼・清掃	一日の始まり。綺麗に掃除をしましょう！
◆ウォームアップ	朝一番で頭の準備運動を行います。
◆コミュニケーション (カタルタ)	様々な方法を提供しコミュニケーション能力向上を目指します。 カタルタカードを使って発想力を高め、コミュニケーション能力を豊かにします。
◆ビジネスマナー	社会に必要な一般的なマナーを身につけます。
◆ストレスマネジメント	日常生活や仕事で生じる様々なストレスとうまく付き合っていく方法を学びます。
◆ヘルスケア	季節ごとや日常生活で罹り得る病気について学び、日常の予防策を身に付けます。
◆アール・ブリュット(アート)	アートを通して自分自身を表現してみましょう。あなただけの芸術作品にチャレンジ！
◆自分達に出来る事(一日一善)	日常生活の中には私達にもできそうなボランティア・奉仕活動が沢山あります。どんなことがあるか皆さんと考える時間です。月に1・2度は事業所周辺の奉仕活動を行います。
◆ザ・ニュース/ライフロングラーニング	最近の出来事などを取り上げ社会情勢に興味を持ったり、一週間の復習や読書を自分のペースでゆったりと行う時間です。心をリフレッシュしましょう。
◆個別プログラム&個別相談	個人で取り組む自習の時間、もしくは個人的な悩みを職員に相談する時間です。
◆FREE PC	個人でパソコンによる課題に取り組む時間です。(初心者の方はタイピング練習から指導いたします。)職員がサポートします。