

# プラーナ宮崎カリキュラム表

	月	火	水	木	金
10:00~10:20 (20分)	ウェイクアップ	タイピング	読書	ウォームアップ	Clean up
10:20~10:30	休憩(10分)				
10:30~11:25 (55分)	Body フィーリング	SST	ストレス マネジメント	コミュニケー ション	世界の歩き方
11:25~11:35	休憩(10分)				
11:35~12:30 (55分)	WRAP	自主学習/相談	FREE プログラム	自信向上	ビジネスマナー
12:30~13:30 (60分)	昼休み				
13:30~14:50 (80分)	パソコン 基礎	キャリア トレーニング	パソコン 応用	Prana Hut	Body アクティブ
14:50~15:00	終礼 (日報記入)				

(注) 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。

## <カリキュラム解説>

◆ウェイクアップ・ウォームアップ	心と身体をあたためながら、気持ちよく一日をスタートしましょう！
◆キャリアトレーニング	模擬的な仕事を実施して、仕事に必要な持続力・集中力を養います。
◆WRAP	WRAPとは「元気回復行動プラン」の事です。 元気でいるために「気付き」を活用し、自分の調子や体調改善に役立てます。
◆コミュニケーション	肩の力を抜いて言葉のキャッチボールを楽しみましょう。知らず知らずに会話
◆自身向上	自身の中にある「あれ・これ」を、言葉で・体で・芸術で表そう！
◆Bodyフィーリング・アクティブ	楽しみながら、体も脳もリフレッシュ！体を動かすことで、体力の向上を目指し
◆Prana Hut	仕事に必要な、持久力や正確さを軽作業やモノづくりを実践しながら身につけ
◆ビジネスマナー	就労に関する基本的なマナーや知識を身につけよう。
◆SST	社会生活技能訓練。 自分の考えや気持ち、相手への要求などを伝えられるようロールプレイで練習
◆世界の歩き方	映像を通し、世界(たまには日本も・・・♪)の広さをを感じ幅広い感性を身にこ
◆パソコン基礎・応用	Windowsの基本ソフト操作から、個人のスキルに合わせた課題も行います。
◆ストレスマネジメント	自分自身を知り、日常生活や仕事で生じるストレスに対して、 自分らしい対処法を学んでいきます。





