

# カリキュラム表

プラーナ宮崎

月	火	水	木	金
10:00～ ウォームアップ	10:00～ PCタイピング練習	10:00～ 読書	10:00～ PCタイピング練習	10:00～ 事業所内清掃
10:30～ ヘルスケア (健康)	10:30～ 私の力 (自身向上)	10:30～ ストレス マネジメント	10:30～ プラーナハット (企画)	10:30～ 社会の豆知識 (ビジネスマナー)
11:35～ 何が出来るかな？ (創作)	11:35～ Body フィーリング	11:35～ コミュニ ケーション	11:35～ 個別プログラム 相談	11:35～ SST
昼 休 み(12:30～13:30)				
13:30～ パソコン Excel (基本/応用)	午後閉所	13:30～ キャリア トレーニング	13:30～ パソコン Word PowerPoint (基本/応用)	13:30～ Body アクティブ
日 報 確 認(14:50～)				

\* 2/4～土曜カリキュラムは不定期開催となります

## <カリキュラム紹介(内容一例)>

### 対人強化系プログラム

- 水 ◆**コミュニケーション** 社会生活で生きる対人技術力を身に付けます。安心できる距離感を身に付け関係を気付けるようにします
- 水 ◆**キャリアトレーニング** 仕事に必要なスキルや対人関係を実践を通して、自分のクセや困った時の回避方法等を知ることができます。
- 木 ◆**プラーナハット(企画)** 一つの企画をグループワークを通し作り上げ、相手に“伝える”・協力する練習を行います。
- 金 ◆**SST** 自分の考えや気持ちを伝える練習をロールプレイをして練習。困らないように対応方法を身に付けましょう

### スキル向上、個別ワーク系プログラム

- 月 ◆**何が出来るかな？** DIY形式で作品を作ったり、時には絵(芸術)を描いたり、思いを形にしてみよう！
- 金 ◆**社会の豆知識** 社会や仕事での知識や常識をわかりやすく学ぶ事ができます。

### 自己強化、リラクゼーション系プログラム

- 月 ◆**ヘルスケア** 健康・栄養・運動の大切さを楽しく学びましょう！
- 火 ◆**私の力(自身向上)** 自分の中の力(自信)を見つめなおし、強化出来る方法を行っていきます。
- 水 ◆**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。
- 火 ◆**Bodyフィーリング** 働く前に身体への意識を再認識する時間。筋トレや身体を動かしながら健康増進、体力増強を目指します
- 金 ◆**Bodyアクティブ**