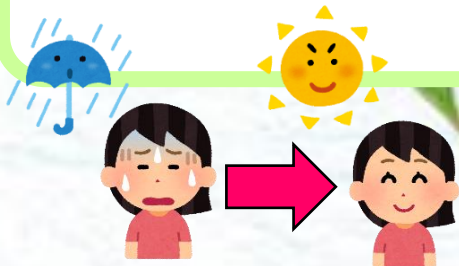


メンバーおすすめプログラム

☆セルフケア

自分の心の状態を把握し、安定した状態を維持する方法を身に付けます。



☆ヨガ

日常生活に必要な体力作りが目的です。



☆なりたい自分プランニング

なりたい自分(=目標)を考えて、それを達成するために2ヶ月単位で行動計画を立てます。

目標



現状

☆フィンランドメソッド

「読解力」、「表現力」を高め、コミュニケーション能力を鍛えるプログラムです。



☆KYゲーム&SST

KYゲームは、苦手な状況でのコミュニケーションの取り方を考え、SSTでは、実践練習を行います。



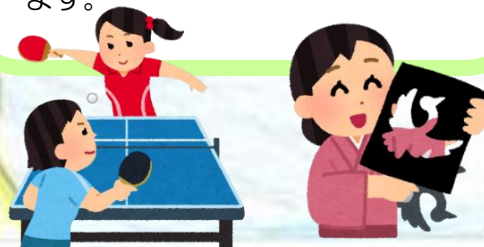
☆他にこんなプログラム

☆コラージュ作り

チラシやカタログを切り貼りし、チームで1つのアートを作り上げます。

☆卓球大会

メンバー同士でルールやチームを決め優勝目指してワイワイ卓球します。

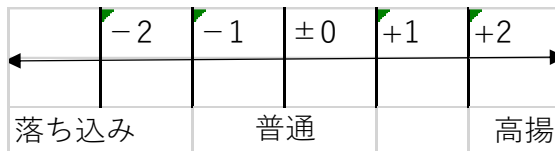


1日の流れ

9:00~9:30
受付と入室

9:30
スタッフの点呼
挨拶

朝の挨拶で今日の気分を言います。
例、「おはようございます。
今日の気分は（数値）です。
1日よろしくお願ひいたします。」



美味しいお弁当が出ます

唐揚げ弁当



かつ丼



サバ弁当



10:00~11:50
午前のプログラム

☆当番決め→食事準備や
掃除当番などを決めます。

11:50~13:00
昼食準備
食事・休憩

自分の体調に合わせて、プログラムに取り
組むことができます。

13:00~13:15
清掃

リワークに通いながらプレワークを利用す
ることで、生活リズムが整います。

13:15~15:30
午後のプログラム

様々な経歴の方とコミュニケー
ションで異なる考え方に触れる
ことができます。

15:30~15:50
1日の振り返り

1人1人に担当のスタッフが
付くので、悩み事を相談し解
決できます。

15:50~16:00
会計・解散

「お疲れ様でした。〇〇です。
今日の気分は〇〇です。
（1日のプログラムの感想を言いま
す。）ありがとうございました。」

※アレルギーがある方は
スタッフに相談してください。
お弁当を持参することもでき
ます。

Q、プレワークってどんなところ？
A、社会復帰に向けて他のメンバ
ーとコミュニケーションを取りな
がら体調の安定を目指します。