

2025年 12月 集団ワーク 予定表

就労移行支援・自立訓練事業所
カルディア こしがや駅前
TEL:048-999-6946

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 美文字 「肯定・きっかけ・希望・幸せ」の言葉を書いて、心を整えます。	2 心のアート展 創作 アート展に出展するための合同創作を行います。	3 AM休み 12:30～入室可 ※ お弁当あり 13:15～朝礼開始 職員の共有会議のため、午前のワークはお休み	4 ソーシャルスキル 就労現場やコミュニケーションの場面でのマナー等を学びます。	5 花田苑 散策 越谷市の有名な庭園へ、紅葉狩りに行きます。 ※バスで移動(実費)	6 交流分析 自分の考え方のクセを知るワークです。	7
8 ヨガ マインドフルネス的なヨガを行い、心身を整えます。	9 AIメンタルケア ChatGPTを活用したメンタルケア・セルフケアの方法・注意点を伝えします。	10 クリスマス制作 クリスマスの装飾品等の制作を行います。	11 就労準備性ピラミッド 安定して働くために必要な土台になるものについて学びます。	12 こころのアート展鑑賞 越谷市役所に展示されている作品(11月に事業所で制作したものを)を観に行きます。	13 UNOの会 UNOナンバー1を決める会を行います。	14
15 ラテアート 温かいドリンクの表面に模様を描いて、楽しめます。	16 よしトレ 家でもできる“筋トレ”のやり方を実践形式でお伝えします。	17 AM休み 12:30～入室可 ※ お弁当あり 13:15～朝礼開始 職員の共有会議のため、午前のワークはお休み	18 メモ取りワーク 就労する上で大事になるメモの取り方について学びます。	19 時間管理 生活リズムを整えるための時間管理について学びます。	20 ポッチャの会 年忘れポッチャ大会を行います。	21
22 大掃除ミーティング 大掃除に関する分担等について、話し合いを行います。	23 クリスマスイベント ゲームやお茶会的なものを実施して、ゆっくり楽しむ時間にします。	24 映画鑑賞 パティントン(児童文学がもとになった映画)。「自分らしさ」「受け入れられる」ことがテーマのあたたかい映画です	25 来月の目標 来月の目標と合わせて、今年1年の振り返りを行います。	26 大掃除 ミーティングで決めた分担をもとに、全員で大掃除を行います。	27 読書の会 事業所の書籍、ご自身で持参したものを、どちらでも良いので、ゆっくりと本を読む時間にします。	28
29 お団子会(AMのみ) お団子を食べながら、のんびりとお茶会を行います。終了は早めになります(わかり次第、お知らせします)	30	31				

カルディアこしがや駅前のプログラムは、無理なく働き続けるための“土台づくり”を重視しています。

大きな負荷をかけるのではなく、通所を続けることそのものが自信につながると考えています。集団での活動を通して、みなさんが安心して参加でき、少しでも前向きな気持ちになれる時間を提供していきます。