

～プログラム紹介～

【健康・運動プログラム】		
カラダ☆ほぐれ～る	月	ストレッチをした後、ヨガ・散歩などゆっくりとした運動で体をほぐします。
のんびりスポーツ	火	ビリヤード、卓球、ミニボウリングなど室内ゲームを中心に運動します。運動が苦手な方でも安心して参加できます。
ヘルスケア	木	ココロとカラダをキレイにするために必要な情報を得たり、運動をします。
スポーツ	金	近くの公園や体育館でソフトバレー・バドミントン等のスポーツします。
【料理プログラム】		
募集型調理	木	事前申し込み制の調理活動です。企画→調理の順に行います。エンジョイコース（料理を楽しむ回）、レッスンコース（調理の練習をする回）があります。
【自己表現・芸術系プログラム】		
表現しよう	火	習字、コラージュ、コラムなど色々な作業を通して自分の気持ちを表現します。
相州ファクトリー	金	絵画（塗り絵やイラスト）・手工芸（革細工や編み物）など、個別でじっくり創作活動を行います。新しい趣味が見つかるかも？！
【コミュニケーションプログラム】		
SST	月	ロールプレイを通してコミュニケーションの取り方の練習をします。
グループトーク&ワーク	火	テーマに沿ったお話をしたり、コミュニケーションゲームをします。グループでお話をするコツが見つかるかも。
【集中力をつける・考えるプログラム】		
THE 集中	月	時間内を様々な課題に集中して取り組み、集中力を養います。就労を目指していて集中力をつけたい方もおすすめです。
ライフプラン	月	今後の生活プランを一緒に考えるプログラムです。就労、地域活動に参加する、習い事をする…などやりたいことを実現するためのプログラムです。
学べ～る	火	疾患、体調管理、社会資源等地域生活に必要なことを皆で学び、実践できることを目的としています。自分を見つめ直すきっかけにもなるプログラムです。
マイウィーク	金	新聞を読んで、世の中の一週間の出来事や自分自身の生活の振り返りをします。
【主体性・協調性を身につけるプログラム】		
グループ創作会	水	一定期間内で皆で1つの作品を作ります。完成すると達成感がありますよ。
部活	水	スポーツ部と文化部に別れて活動します。数か月を目安に部活の内容が変わりません。経験を生かすもよし、新しくチャレンジするもよし！
【趣味を見つける・時間の使い方を身につけるプログラム】		
フリースペース	月水木	麻雀、カラオケ、読書、PCなど、個人でも仲間を誘って活動してもOK。スタッフ企画の提案もあります。第4木曜日はフラワーアレンジがあります。
鑑賞会	金	色々なものを鑑賞しながら、感じたり考えたりするプログラムです。時には外出して鑑賞に浸ることもあります。
園芸（月・火・金）		野菜を育て、収穫し、美味しく食べる過程を楽しみます。自然と触れ合うチャンス！
【就労系プログラム】		
りんごの木 （火・水・木・金）		喫茶業務を通して就労体験を行います。レジ打ち、ドリンク作りなどのお仕事为中心です。働くイメージ作りや、楽しさ、大変さを実感できるプログラムです。
ステップアップ	月	就労や作業所等を目指している方が集まり知識を得たり話合ったりしながら、ステップアップに近づけるプログラムです。
【その他】		
面接	水木	その日に面接日に該当するメンバーが対象です。スタッフが2名以上参加し、それぞれの目標に沿って面談をします。概ね3か月に1回の頻度で行います。
コミュニティーミーティング		メンバーもスタッフも仲間の一員として全員で話しあいます。月2回程開催。