

# 『リカバリーの小さな教室』

PEER+design  
ライフデザイン

9月

【お問い合わせ先】  
自立訓練(生活訓練)  
PEER+design  
011-595-7478

月		火		水		木		金	
AM(1.5h) 10:30-12:00	PM(1.5h) 13:30-15:00	AM(1.5h) 10:30-12:00	なし	AM(1.5h) 10:30-12:00	なし	AM(1.5h) 10:30-12:00	PM(1.5h) 13:30-15:00	AM(1.5h) 10:30-12:00	なし
								9月1日	
								WRAP	
9月4日		9月5日		9月6日		9月7日		9月8日	
創作活動	のんびり まなぶ	生活に関する 学び		買い出し (おやつ)		おやつ作り	木ばらし (内部交流)	WSM (健康自己管理)	
9月11日		9月12日		9月13日		9月14日		9月15日	
ピアな 語らい	のんびり まなぶ	パソコン 講座(仮)		運動		DVD鑑賞	木ばらし (内部交流)	SST	
9月18日		9月19日		9月20日		9月21日		9月22日	
レク (内容未定)		ピアサポート とりかばりー		買い出し (ランチ)		ランチ作り	木ばらし (内部交流)	認知行動療法	
9月25日		9月26日		9月27日		9月28日		9月29日	
ピアな 語らい	のんびり まなぶ	就労に関する 学び		運動		フィールド ワーク	のんびり	WRAP	

※参加人数や事情により、プログラムの変更が生じる可能性があります。ご了承ください。

『リカバリーの小さな教室』とは?・・・自立訓練(生活訓練)PEER+design内、ライフデザインコースにおいて、メンバーとサポートするサポートメンバー(スタッフ)が共にリカバリーなどについて学び合う場です。

学び系プログラム (リカバリーに関する含む)

- ・ WRAP (元気回復行動プラン)
- ・ WSM (健康自己管理ワークブック)
- ・ 認知行動療法/SST/当事者研究
- ・ ピアサポートとりかばりー
- ・ 生活・就労に関する学び
- ・ パソコン講座

他

余暇系プログラム

- ・ ピアな語らい
- ・ 茶話会
- ・ ゲーム
- ・ DVD鑑賞
- ・ のんびり まなぶ

運動系プログラム

- ・ ウォーキング
- ・ 体育館
- ・ 室内運動

調理系プログラム

- ・ 買い出し
- ・ ランチ作り

外出系プログラム

- ・ フィールドワーク (社会資源散策)
- ・ レクリエーション
- ・ 事業所見学
- ・ 企業見学

創作系プログラム

- ・ 創作活動

その他...

- ・ 企画・運営ミーティング
- ・ 内部交流

