

PEER+design ライフデザイン 3 月	基本プログラム	月		火		水		木		金			
		AM(2.0h) 10:30-12:30	PM(2.0h) 13:30-15:30	AM(2.0h) 10:30-12:30	なし	AM(2.0h) 10:30-12:30	なし	AM(2.0h) 10:30-12:30	PM(2.0h) 13:30-15:30	AM(2.0h) 10:30-12:30	なし		
						3月1日		3月2日		3月3日			
						運動		①ゲーム ②DVD	のんびり	学びの時間 (WSM)			
		3月6日		3月7日		3月8日		3月9日		3月10日			
		ピアな 語らい	のんびり	つくる まなぶ		茶話会		おやつ実習	のんびり	WRAP			
		3月13日		3月14日		3月15日		3月16日		3月17日			
		ピアな 語らい	のんびり	学びの時間 (生活と就労)		運動		①ゲーム ②DVD	のんびり	学びの時間 (WSM)			
		3月20日		3月21日		3月22日		3月23日		3月24日			
		ピアな 語らい	のんびり	プログラム 企画		茶話会		調理実習	のんびり	WRAP			
		3月27日		3月28日		3月29日		3月30日		3月31日			
		ピアな 語らい	のんびり	つくる まなぶ		運動		フィールド ワーク	近代美術館 サンリオ展	学びの時間 (WSM)			

※参加人数や社会情勢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。



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

ピアな語らい	つくる まなぶ	フィールドワーク	おやつ/調理企画・実習	WRAP
テーマを決めて、同じような経験をした仲間と語り合うピアサポートグループです。生活のこと、仕事のこと、日頃の悩みなどをざっくばらんにトークします。	自分の好きなものや事業所で用意したものを「作る」自分の好きなことを「学ぶ」時間です。	自分たちで企画を立て、社会資源を探しに、街に出るプログラムです。新しい発見もある外出プログラムです。	「調理実習」食材を切る、味をつける、配膳をするなど一緒にお昼ご飯を作ります。「おやつ作り」計画を立てて、家でも作れるような簡単なおやつを作ります。	WRAP=元気回復行動プラン健康であり続ける為に知恵や工夫を蓄積し自分で作るためのリカバリープラン。
学びの時間	運動	茶話会/ゲーム	DVD鑑賞	〇〇〇企画
学びの時間：リカバリーに必要な事を学びます。	運動：体育館に行き、体を動かします。（体育館営業時）ウォーキング：主に体育館のトレーニングルームや外で基礎体力作りを行います。	茶話会：テーマを決めずにお茶をしながら、お話をします。ゲーム：テーブルゲームで盛り上がります！	DVDをプロジェクターで投影し、大画面で鑑賞します。上映映演、鑑賞までを一緒にを行います。	フィールドワーク、プログラムの内容や運営について、みんなでお話し合う時間です。