

ピアデザイン自立訓練（生活訓練）

ライフデザインコース
「リカバリーの小さな教室」

あ、ピアサポート
いいかも！？

～少人数で楽しいから始める

《キーワード》

#リカバリー #なかま #役割をもつ

一般社団法人北海道ピアサポート協会

『リカバリーの小さな教室』

PEER+design
ライフデザイン

9月



月	火	水	木	金
AM(1.5h) 10:30-12:00	AM(1.5h) 10:30-12:00	AM(1.5h) 10:30-12:00	AM(1.5h) 10:30-12:00	AM(1.5h) 10:30-12:00
9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
ピアな語らい	こころの元気+	菜園づくり & 運動	ゲーム	WRAP
9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
茶話会	創作活動	買い出し (おやつ作り)	おやつ作り	WSM (健康自己管理)
9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
祝日レク	こころの元気+	買い出し (ランチ作り)	ランチ作り	ピアサポート
9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
祝日レク	創作活動	運動	フィールドワーク	認知行動療法
9/30				
ピアな語らい				

※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。
 ※プログラム後は、希望する方は昼食（1食200円※所得により300円）を食べられます。
 ※午後2時まで事業所を使用することができます。

『プログラム表』

□学び系プログラム

- ・ 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
- ・ ピアサポート
- ・ リカバリー
- ・ 生活・就労プログラム
- ・ こころの元気+

□余暇系プログラム

- ・ ピアな語らい
- ・ 茶話会
- ・ ゲーム
- ・ 映画鑑賞

□運動系プログラム

- ・ ウォーキング
- ・ 体育館
- ・ 室内運動
- ・ その他
- 調理系プログラム
- ・ 買い出し
- ・ ランチ作り
- ・ おやつ作り

□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

□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

【お問い合わせ先】

自立訓練（生活訓練）
 PEER+design
 北海道札幌市白石区本郷通13丁目