3月トレーニングチラシ

～トレーニング週間テーマ～

地域生活「時計の読み方」
3/4(月)～3/9(土)

生活に必要不可欠な時計。デジタル時計やアナログ時計など色々な種類があります。時計を確認しながら、時間の計算をすることで日々のスケジュール管理が行えるよう一緒に学んでいきましょう

家事「料理」
3/11(月)~3/16(土)

お腹が空いた時、誰かに料理を食べてもらいたい時など料理をする場面は、これから多くあると思います。食材の選び方、道具の使い方や調理の仕方を知って楽しく、料理が出来るようにしましょう。

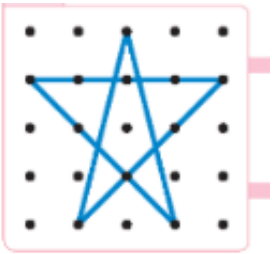
対人関係「他人への気遣い」
3/18(火)~3/23(土)

「気遣い」とは、他人に対する優しく思いやりのある声かけや行動のことです。相手の気持ちを考えた優しい声かけやお礼の伝え方、困った人を見かけた時の行動などについて一緒に考えてみましょう。

身辺自立「食事のマナー」
3/25(月)~3/30(土)

食事は毎日行うことですが、意外と知らないマナーがあります。家族や友達とする食事をみんなが楽しいものにするために、マナーは知っておきたいものです。この機会に食事のマナーについて考えましょう。

3月トレーニングチラシ
～スペシャルトレーニング～



・認知機能トレーニング
・眼球運動トレーニング
・引っ掛け色旗上げゲーム

目の力は鍛えて学ぶことで、向上していきます。
短時間に集中して目を動かすことで視野を広げ、興味の幅も広げていきましょう。

月曜日(18:20~)

アイトレーニング

「働くって？」
「進路ってどう決める？」
将来に向けての不安や悩みはたくさんあります。
トレーニングを通して、今から出来る準備や身だしなみ、言葉遣い等の意識するポイントを一緒に考えていきましょう。

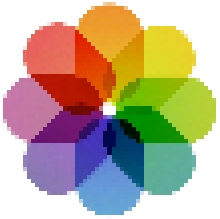
火曜日(17:40~)

就労トレーニング

ハッピーテラスの教室をより良くするために教室のみんなで会議を行いましょう。
教室に必要な物やこんなイベントがあったら良いな等、リクエストを頂いたものから順に話し合いを行っていきます。

木曜日(18:20~)

HT会議



文字の入力練習も兼ねての目的地までのルート検索等、iPadで出来る様々なトレーニングを行っています。

電子機器使用にあたっての注意点を確認した後に、タイピング練習、検索機能に触れていきます。

3月6日、20日(水)

iPadトレーニング