	月	火	水	木	金
午 前 ^{10:30~}	コミット&アルテ 9月講			1	2 オフィスヨガ イスに座ったまま出来るヨガを習得! 仕事の合間のリフレッシュ注を学ぶ スタッフ前田 アイム開催!すべいろ合同講座 精神科医のアタマの中 精神科医の先生にいるいろ聞いてみよう!
午 後 ^{13:30~}	モノ作り講座に参加してモノイ アルテの利用者の方で★マーク には工賃として100円支給しま 午前はアルテ中心、午後はコ	ー 作りに親しんで行きましょう!! ウがついている講座に参加された方		個別プログラム 就活関連・パソコン等の 個別支援、自主活動 スタッフ	仕事の合間のセルフケア 認知行動療法 自分の考え方のクセを知る スタッフ松原
午 前 ^{10:30~}	5	6 ★スタッフによる モノづくり講座 砂絵で作品作り スタッフ松原	7	8 ★Chitoseyaさんの モノづくり講座 モノづくりに親しもう② chitoseyaさん	9
午 後 13:30~	コミュニケーションスキル しゃべり場 テーマ「好き」 について語る スタッフ井上	就活スキルUP キャリアをデザインしよう 自分の中のお宝さがし 講師 (キャリアコンサルタント) 岩嶋寿子さん	就活スキルUP 就労準備&定着隣座 「いい感じ」で「働く生 活」つづけるために…③ わたしのトリセツ② スタッフ江國	就活スキルUP 就活に役立つ美文字 トレーニング やさしいベン字議座 スタッフ松原	仕事スキルUP ゲームdeチームワーク 仲間と協力してゲームクリア! スタッフ
午 前 10:30~	12	13	14	15	16 オフィスヨガ イスに座ったまま出来るヨガを習得! 仕事の合同のリフレッシュ法を学ぶ スタッフ前田
午 後 13:30~	仕事の合間のセルフケア WRAP 元気回復行動プラン 自分の取扱説明書 もんち&うかたん	コミュニケーションスキルUP すべいろ講座にzoom参加 コミアル会場 講座「ピアミーティング」 加藤伸輔さん	就活スキルUP円卓de就活トークオープンとクローズスタッフ湊	仕事スキルUP 社会資源講座 制度やサービスを知ろう スタッフ山本	コミュニケーションスキルUP ウェピングマップ みんなの意見を可視化 スタッフ松原
午 前 10:30~	19 敬老の日	20 ★スタッフによる モノづくり講座 粘土で作品作り スタッフ松原	21	22	23 秋分の日
午 後 13:30~	仕事の合間のセルフケア フィールドワーク 行先はcoming soon スタッフ	就活スキルUP キャリアをデザインしよう 自分の中のお宝さがし 講師 (キャリアコンサルタント) 岩嶋寿子さん	就活スキルUP 就労準備 & 定着講座 「いい感じ」で「働く生 活」つづけるために…③ わたしのトリセツ③ スタッフ江國	仕事の合間のセルフケア アロマテラピー入門 仕事の合間のリラクゼーション スタッフ湊	仕事スキルUP コミアルマルシェ パザーを通して店舗体験! スタッフ
午前	26	27 オフィスヨガ イスに座ったまま出来るヨガを習得! 仕事の合間のリフレッシュ法を学ぶ	28	29 ★Chitoseyaさんの モノづくり講座 モノづくりに親しもう©	30
10:30~		スタッフ前田		chitoseyaさん	

	講座	内容			
就活	就労準備&定着講座	9/7 【いい感じ】で【はたらく生活】つづけるために‥③わたしのトリセツ②			
		9/21 【いい感じ】で【はたらく生活】つづけるために・・③わたしのトリセツ③			
	円卓トークde就活講座	9/14 オープンとクローズ			
		9/29 面接対策〜会社はこんなことを知りたい			
	キャリアをデザインしよう	自分の中のお宝さがし			
	やさしいペン字講座	就活中も採用後も、手書きで文字を書く機会は意外と多いもの。 読みやすい美文字を目指しましょう。			
	ジョブトレ!!	電話の取り方って?伝言メモの取り方って?意外とわからない細かな業務をトレーニングしてスキルUPを目指しましょう。			
仕事	コミアルマルシェ	不用品をバザーで出品しながらコミュニケーションをとり、店舗体験を行います。			
スキル UP	社会資源講座	利用できる制度やサービスを知りましょう。			
	ゲームdeチームワーク	役割を設定して目標を達成するスタイルのボードゲームをします。 仲間と協力してゲームをクリアすることで、チームワークと協調性を身につけま す。			
コミュニ	しゃべり場 テーマ「好き」	毎回、テーマに沿って語り合い、双方向のコミュニケーションスキルアップを目指 します。			
ケーショ ンスキル UP	ウェビングマップ	チームで一つのテーマを話し合い、ウェビングマップというツールを使って出てきた意見を図解化。双方の考えを可視化しながらまとめていきます。			
	ピアミーティング (すぺぃろ講座にZoom参加)	テーマに沿って意見を共有していく講座です。コミアル会場にてzoomで参加します。			
	精神科医のアタマの中(プレ企 画)	立川アイム開催!すぺぃろ・コミット合同講座です。 I 0月から始まる(精神科医のアタマの中をのぞいてみよう)のプレ企画です。精神科医の岩谷さんと話してみたい事、聞いてみたい事など尋ねてみましょう。			
	フィールドワーク	日野から飛び出して、他市へ出かける予定です。行き先はお楽しみに。			
// ± =	アロマテラピー入門	アロマテラピーは、植物から採取される精油を使った芳香療法です。基本の精油の 効能を知り、ホッとできる好みの香りを見つけましょう。			
仕事の 合間の セルフ	オフィスヨガ	イスに座ったまま出来るヨガを習得!仕事の合間のリフレッシュ法を学びます。			
ケア	WRAP 元気回復行動プラン	WRAP(ラップ)とはWellness(元気)、Recovery(回復)、Action(行動)、Plan(プラン)の頭文字をとったものです。毎日を元気で豊かに生きる事、さらに、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が悪くなった時に回復を促す行動プランで			
	フリマアプリ講座	す。 メルカリって何?どうやってやるの?メルカリの基本を知る講座です。			
	アドラー心理学 (すぺぃろ講座にZoom参加)	日本では、著書「嫌われる勇気」をきっかけに広く知られる事になったアドラー心理学。ありのままの自分を受け入れ、行動する勇気、幸せになる勇気を発揮することができ、幸せな状態を作る助けとなります。			
休力IIP	日野ウォーキング	ウォーキングで体力づくり。			
モノ づくり	外を歩いて体力づくり 樹脂粘土・石塑粘土	樹脂粘土で作品づくり			
		レジンや廃材を使いモノづくり 砂絵づくり。			
	砂絵 砂絵づくり。				
個別プロ	就活・認知機能訓練系	求人検索、企業情報収集、就活に役立つ動画の視聴、応募書類作成、自己理解、面 接練習 など			
グラム	PC・基礎訓練系	Word・Excel・Power Point基礎、タイピング練習、ペン字練習、ビジネスマナー、ビジネス文書など			
	-	スで、希望するスキルアップトレーニングを行います。 舌動に加え、ご希望によりスタッフも対応します。※在宅での訓練も可能です			