

2025年12月



25年11月							26年1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31
30													

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1 11:05-11:35 SST 自分のペースで仕事をする	2	3	4 11:05-11:35 SST 嫌われる行動・誤解される行動	5 11:05-12:00 エクササイズ（軽い体操）	6
7	8 11:05-11:35 SST 不快感を言葉で伝える方法	9 11:05-12:00 職業セミナー(危険物取扱者)	10 11:05-12:00 WRAP元気回復行動プラン	11 11:05-11:35 SST 注意や批判をされた時	12 11:05-12:00 エクササイズ（軽い体操）	13
14	15 11:05-11:35 SST 同僚との距離感の取り方	16	17 11:05-12:00 WRAP元気回復行動プラン	18 11:05-11:35 SST 作業の優先順位を考える	19 11:05-12:00 エクササイズ（軽い体操）	20
21	22 11:05-11:35 SST 八つ当たり・モヤモヤの扱い方	23 11:05-12:00 手紙の書き方	24	25 11:05-11:35 SST 説明のしかた	26 11:05-12:00 エクササイズ（軽い体操）	27
	13:00-16:00 ワークショップ リースを作ろう		13:00-16:00 ワークショップ リースを作ろう		13:00-16:00 ワークショップ リースを作ろう	13:00-16:00 ワークショップ リースを作ろう
28	29 大掃除 と 忘年会	30	31	1	2	3
		冬期休暇 冬期休暇				
4	5 	<div>メモ</div> <div>就労移行支援 ハート・タイム</div> <div>プログラムの様子は、ハート・タイムホームページのブログにて公開中！</div> <div>就労移行支援プログラム 申し込みはLINEまたは電話にて</div> <div>TEL :078-927-7788 明石市西新町2-1-10明石グレースアーケード101</div> <div></div>				