

平成27年12月 こみっとプログラム

オープンスペースは10:00~14:30までの利用です。

月 ~ヘルスケアの日~	火 ~セルフケアの日~	水 ~コミュニケーションの日~	木 ~モチベーションUPの日~	金 ~仕事の日~	土 ~交流の日~
	1 ウォーキングをしよう♪ 詳細は2Fポスターにて	2 こみっとSST (清水有香先生) ★就労・生活コミュニケーション練習	3 豚汁・おにぎりパーティー ★材料費100円頂きます	4 美容塾☆ピラティス (藁谷トレーナー) ★美しい姿勢作り	5 閉館日
<ul style="list-style-type: none"> ・12日(土)クリスマスパーティー ・18日(金)ゆるら忘年会 ・22日(火)証明写真撮影会 参加ご希望の方はお申込み下さい。					こみっとにて!
7 ケイラクムーブメントストレッチ(R) (田中真央トレーナー) ★心身養生プログラム 木下ビル201にて	8 こみっと情報部 ☆みんなて話し合おう 13:30~15:30 イトコサガシ 「試す」の障壁は何です	9 ボイス! (増山未加先生) 就活に役立つ発声練習♪ CBT入門 (清水有香先生) ★気持ちの整理	10 12:00で閉館	11 わたし再・発・見 (岩嶋寿子先生) ★自分自身のたなおろし&宝探し	12 クリスマスパーティー! (申込制)
14 書類作成をしよう♪ 履歴書・職務経歴書など作成タイム	15 ココカラ (長沼葉月先生) ココロとカラダを知ろう! こみっと夜の部 17:00~19:30	16 こみっとSST (清水有香先生) ★就労・生活コミュニケーション練習	17 ヨガ (スタッフ:大和) ★リラックスしよう 12:00で閉館	18 職場の歩き方 (作野秀二先生) 「仕事のえらび方」 ゆるら忘年会 グランドホテルにてバイキング	19 閉館日
21 ゆるゆる体操 (瀬戸嶋充先生) ★体操でリラックス! 木下ビル201にて	22 証明写真撮影会 詳細は2Fポスターにて	23 閉館日 (天皇誕生日)	24 ウォーキングをしよう♪ 詳細は2Fポスターにて	25 わたしを語ろう (岩嶋寿子先生)13:30~15:00	26 閉館日
28 冬休み	29 年越しソバの会! (申込制)	30 冬休み	31 冬休み	1 元旦お雑煮の会! (申込制)	<ul style="list-style-type: none"> ★お知らせ ・12月28日(月)~1月4日(月)まで冬休みです。 ・29日(火)年越しソバの会、1月1日(金)お雑煮の会があります。

★お弁当の注文・キャンセルは当日9:10までにこみっと(042-511-3139)へTELしてください。(留守の場合は留守電にメッセージを残してください。)

連絡がない、もしくは9:10以降にキャンセルした場合はお弁当キャンセル代(430円)が掛かりますのでご了承ください。

★プログラム開催中は、プログラム進行の妨げにならないようお過ごし下さるようお願いいたします。

★10日(木)・19日(木)は職員研修のため12:00で閉館させていただきます。