

ミラトレ藤沢 トレーニングプログラム

2022年12月

月	火	水	木	金	土	日
			1 【ビジネス講座】 体調管理・目標設定 ミラトレからのお知らせ	2 【生活講座】 防災手帳を作ろう	3	4
5 【メンタルケア講座】 自己理解・他者理解② 合理的配慮	6 【PC講座】 ビジネスメールを作ろう 午後閉所	7 【就活講座】 応募書類の作成	8 【ビジネス講座】 わかりやすい文章を書こう	9 【コミュニケーション】 他己紹介	10	11
12 【PC講座】 データ入力の練習	13 【就活講座】 模擬面接会	14 【コミュニケーション】 郵便仕分け	15 【メンタルケア講座】 自己理解・他者理解③ 互いを尊重する	16 【生活講座】 ウォーキング 午後清掃	17	18
19 【就活講座】 もぎもぎ面接会	20 【ビジネス講座】 電話対応の練習 午後閉所	21 【生活講座】 バランスの良い食事	22 【コミュニケーション】 マシュマロチャレンジ	23 【PC講座】 納品書・請求書の作成	24	25
26 【メンタルケア講座】 医療とのつきあい方	27 【生活講座】 1年の振り返り新聞を作ろう	28 【ビジネス講座】 マンスリーレポート	29 大掃除 午後閉所	30	31	

午後のスケジュール（疑似就労）
○13:00～16:00【資料作成・イベント調べ・他】

今月のおすすめプログラム 12月5日（月）
メンタルケア講座「自己理解・他者理解②合理的配慮」

ミラトレ藤沢に常駐する臨床心理士が講師をつとめる人気の講座です。
今月は、5日（月）、15日（木）、26日（月）に開催します。
気軽に楽しく参加しながら、考え方や思い込みのクセに気づくことができたり、気持ちが楽になったりできる内容です。