

令和7年3月 生活訓練プログラム表

日	月 (午前/午後)	火 (午前/午後)	水 (午前/午後)	木 (午前/午後)	金 (午前/午後)	土
						1 小遣い帳 居室掃除
2 棟内掃除 (共有物)	3 居室掃除 居室確認	4 ラジオ体操 ウォーキング 手芸作業	5 ラジオ体操 地域清掃 農作業	6 ラジオ体操 シーツ交換 座学 (生活リ ム)	7 ラジオ体操 散策 座学 (食材の管理)	8 小遣い帳 居室掃除
9 自転車点検 棟内掃除 (共有物など)	10 ラジオ体操 冷蔵庫掃除 賞味期限チェック	11 ラジオ体操 軽スポーツ 図書館外出 (調べ学習)	12 ラジオ体操 漢字練習 座学 (調べ学習発表)	13 ラジオ体操 シーツ交換 軽スポーツ	14 ラジオ体操 計算問題 手芸作業	15 小遣い帳 居室掃除
16 自転車自主 点検	17 ラジオ体操 食堂掃除 外出計画・準備	18 ラジオ体操 ウォーキング 手芸作業	19 ラジオ体操 軽スポーツ 座学 (グループワーク)	20 ラジオ体操 シーツ交換 座学 (調理実習計画)	21 ラジオ体操 農作業 座学 (身だしなみ)	22 小遣い帳 居室掃除
23 自治会送別会	24 ラジオ体操 厨房掃除 軽スポーツ	25 外出訓練	26 ラジオ体操 ウォーキング 農作業	27 シーツ交換 買い出し 調理実習	28 ラジオ体操 実習の振り返り 座学 (言葉遣い)	29 小遣い帳 居室掃除
30 大掃除	31 ラジオ体操 食材在庫確認 座学 (年間の振り返り・目標)					

※SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)とは、人間関係やコミュニケーションに関わる「技術」「技能」を身に付けるための訓練のことです。
○例:ロールプレイ(場面や実際に近い疑似場面を想定し、役割を演じることでスキルを身につけること。)などがあります。

※天候等状況によって内容の変更があります。

