

# 4月2026

## ソフィア スキルアッププログラム



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
				<b>運動</b> eスポーツ	<b>SST</b> 表情訓練 ～表情で魅力UP～	
5	6	7	8	9	10	11
	<b>ライフスキル</b> 伝わりやすい声の作り方 ～舌カトレーニング～	<b>パソコンスキル</b> タイピング ～タブレットを使って～	<b>自分探求</b> セルフコンパッション～自分への思 いやりを育てていこう～	<b>社会性</b> 人生ゲーム	<b>SST</b> 自己紹介 ～表情をいかしてやってみよう～	
12	13	14	15	16	17	18
おやつも あるよ♡	<b>ライフスキル</b> 調理実習 ～お茶の入れ方～	<b>文化活動</b> アイロンビーズ	<b>自分探求</b> コグトレ～いろんな考え方を しよう～	<b>運動</b> eスポーツ	<b>SST</b> 敬語の基本を練習して みよう	
19	20	21	22	23	24	25
	<b>ライフスキル</b> ハキハキ滑舌トレーニング	<b>パソコンスキル</b> カレンダー作り	<b>自分探求</b> セルフコンパッション～コンフォートカ ードを作ってみよう～	<b>社会性</b> カードゲーム	<b>SST</b> 言語ゲーム ～語彙力・表現力をUP～	
26	27	28	29	30	1	2
	<b>ライフスキル</b> 調理実習 ～ゆでたまご～	<b>運動</b> 卓球またはeスポーツ	昭和の日	<b>運動</b> eスポーツ		
3	4	メモ	実施時間 13:00～14:00の間（約45分） 事前予約をお願いします。当日でも可能な場合がありますので、ご相談ください。			