

# 6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
31	1 ライフスキル 調理実習 ～ゆで野菜～	2 パソコンスキル ゲームをしながらタブレット でタイピング練習	3 認知トレーニング コグトレ 注意力をUP!	4 社会性 説明力をつけよう	5 SST 自分データ作り 自分についてまとめてみよう	6
7	8 ライフスキル ボタン付け& ボタンアート	9 運動 eスポーツまたは卓球	10 マインドフルネス ボディスキャン ～体の声をきいてみよう～	11 社会性 意見の伝え方	12 SST 服装・身だしなみチェック!	13
14 11:00 スタート!	15 ライフスキル 調理実習 ～おにぎり～	16 パソコンスキル プロフィールを作ろう	17 認知トレーニング コグトレ この人はどんな気持ち?	18 社会性 色々な気持ちの伝え方	19 SST 自分の性格やタイプにつ いて考えよう!	20
21	22 ライフスキル ティッシュケース作り	23 運動 eスポーツまたは卓球	24 表情訓練 ～表情で魅力をUP～	25 社会性 話の聞き方のコツ	26 SST 気持ちをあらわすいろ ろな言葉を見つけよう!	27
28 11:00 スタート!	29 ライフスキル 調理実習 ～みそ汁～	30 パソコンスキル タブレットで皆でゲーム	1	2	3	4
5	6	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。				