

5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	
26	27	28	29	30	1 SST 気持ちを表現する 言葉を増やそう!	2	
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 社会性 みんなで作ってみよう ～季節の工作～	8 文化活動 アイロンビーズ	9	
10 おやつもあるよ♡	11 ライフスキル 調理実習 ～お茶の入れ方～	12 運動 eスポーツまたは卓球	13 自分探求 コグトレ ～いろんな考え方をしよう～	14 社会性 カードゲーム 会話のきっかけ作り	15 SST 挨拶と返事のマナー について学ぼう!	16	
17	18 ライフスキル ハキハキ滑舌 トレーニング	19 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	20 認知行動 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)	21 社会性 話の聞き方のコツ について知ってみよう	22 SST 表情訓練 ～表情で魅力UP～	23	
24	25 ライフスキル 調理実習 ～ゆでたまご～	26 パソコンスキル 自分のプロフィールを 作ろう	27 自分探求 セルフコンパッション ～モヤっとした時どうする～	28 社会性 質問の仕方 推理ゲーム	29 SST 言葉を使う遊び ～語彙力・表現力をUP～	30	
31	1	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。					

