

大人のコミュ^{りょく}力アップ講座

～ 3期は日程が決まり次第更新します ～

【第2期】 開催日：毎週金曜日 13:00 ～ 16:00

回数	日時	メインプログラム
第1回	R8 2月20日	自己紹介／オリエンテーション
第2回	2月27日	コミュニケーションについて
第3回	3月6日	挨拶をする／会話を始める
第4回	3月13日	発達特性について
第5回	3月27日	会話を続ける
第6回	4月3日	会話を終える
第7回	4月10日	ピアサポート①
第8回	4月17日	表情訓練／相手の気持ちを考える
第9回	4月24日	感情のコントロール①（不安）
第10回	5月1日	感情のコントロール②（怒り）
第11回	5月8日	上手に頼む／断る
第12回	5月15日	社会資源を活用する
第13回	5月22日	相手への気遣い
第14回	5月29日	アサーション（非難や苦情への対応）
第15回	6月5日	ストレスについて
第16回	6月12日	ピア・サポート②
第17回	6月19日	自分の特徴を伝える①
第18回	6月26日	自分の特徴を伝える②
第19回	7月3日	相手をほめる
第20回	7月10日	振り返り / 卒業式 / アンケート記入

- 見学もできます。お気軽にお問い合わせください。
- 欠席時のご連絡について 0737-52-3221「デイケアをお願いします」と言ってください。 連絡時間 月～金 15:00～17:00（年末年始、祝日以外）