

✉ cocojob.j@gmail.com



## <12月のチャレトレメニュー> ボディイメージ

○体操 ○バランスストーン ○ラダー、ハードル ○ツイスター など

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・コミュニUP活動 (空気が読めるって?)</li> <li>・学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョブチャレンジ (接客)</li> <li>・ココササイズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・コミュニUP活動 (嫌なことが起こった際は)</li> <li>・ビジョントレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・パソコン (タイピング)</li> <li>・学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・ジョブチャレンジ (流通)</li> <li>・ビジョントレーニング</li> </ul>	定休日
7	8	9	10	11	12	13
定休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョブチャレンジ (接客)</li> <li>・ココササイズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・コミュニUP活動 (上手に質問するタイミング)</li> <li>・ビジョントレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・ジョブチャレンジ (清掃)</li> <li>・学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・コミュニUP活動 (貸し借りのマナー)</li> <li>・ビジョントレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココササイズ</li> <li>・学習</li> </ul>	定休日
14	15	16	17	18	19	20
定休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・パソコン (タイピング)</li> <li>・学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・ジョブチャレンジ (流通)</li> <li>・ビジョントレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココササイズ</li> <li>・パソコン (ワード)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・ジョブチャレンジ (事務)</li> <li>・学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・コミュニUP活動 (上手に質問するタイミング)</li> <li>・パソコン (調べ学習)</li> </ul>	定休日
21	22	23	24	25	26	27
定休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・コミュニUP活動 (貸し借りのマナー)</li> <li>・ビジョントレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・パソコン (ワード)</li> <li>・学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・ジョブチャレンジ (事務)</li> <li>・学習</li> <li>・レク (クリスマスパーティー)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココササイズ</li> <li>・ビジョントレーニング</li> <li>・レク (ボディワーク&amp;ヨガ)</li> <li>※お家の方も参加できます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・レク (年越し麺:うどん打ち)</li> <li>※お家の方も参加できます</li> <li>・ビジョントレーニング</li> </ul>	定休日
28	29	30	31	<div> <div>おいせ</div> <div>                     ○12月30日(火)~1月2日(金)は年末年始のお休みをさせていただきます。                      ○レクの持ち物や服装については別紙レク一覧をご確認ください。                 </div> </div>		
定休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレトレ</li> <li>・ジョブチャレンジ (清掃)</li> <li>・学習</li> <li>・レク (ビンゴ大会)</li> </ul>	定休日	定休日			



# 12月

# 冬休み

# レク一覧



## 12/24 (水)



### 室内レク：クリスマスパーティーをしよう！

クリスマスパーティーをします♪クリスマスのおやつを作ったり、ゲームをしたりみんなで楽しみましょう！

持ち物：特になし 服装：汚れても良い動きやすい服装

## 12/25 (木)



### 外出レク：ボディワークとヨガ

高杉ふれあいセンターにて、ボディワークとヨガのワークショップを行います。子どもたちと一緒に身体を動かしてみませんか？お家の方の参加も大歓迎です♪13：30開始予定です！

持ち物：タオル 服装：動きやすい服装

## 12/26 (金)



### 昼食クッキング：年越し麺！うどん打ち！！

ココジョブにてうどんを打ちます！お家の方も一緒にうどんを打って味わいませんか？参加大歓迎です♪10：00頃開始予定です！

持ち物：エプロン、三角巾 服装：汚れても良い動きやすい服装

## 12/29 (月)



### 室内レク：ビンゴ大会♪

今年最後の運試し！みんなでビンゴを楽しもう♪  
※景品をご提供いただける場合はお知らせいただけると嬉しいです！

持ち物：特になし 服装：動きやすい服装