

# シフト表

**【2026年3月】**

提出期限：2月8日(日)

- お申し込みは**2/8(日)**までにHUGよりお申し込みください。
- 天候等の影響により、予定していたワーク内容が変更となる可能性があります。
- 教室の入室～退室までが支援時間となります。



日曜日			月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
1日		体育館で遊ぼう！	個別ワーク	時間	内容	2日		スタバへGO！	個別ワーク	時間	内容	3日		e-VISST ※全年齢対象	個別ワーク	時間	内容	4日	個別ワークDAY	個別ワーク	時間	内容	5日		お菓子ラッピング	個別ワーク	時間	内容	6日		くらしのスキル+カフェ ～LINEマナー～	個別ワーク	時間	内容	7日		ちらし寿司 & 桜餅	個別ワーク	時間	内容																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
				14:00- 15:00-	金沢労働プラザの体育館で、フリスビーを使って思いきり身体を動かそう！バドミントンや卓球もできます。					14:00- 18:00- 15:00- 16:00- 17:00-	Rintoのスタバに行きます。口頭での注文に挑戦しようという方の参加大歓迎です！ (参加費200円)					14:00- 18:00- 15:00- 16:00- 17:00-	ロボックス会～レパル～ ロボックスで一番人気のFPSゲームです！武器の種類も豊富なので練習ルームで勝手に楽しんだり、仲と一緒にPVPに挑戦してもOK！				14:00- 18:00- 15:00- 16:00- 17:00-	個別ワークのみです					14:00- 18:00- 15:00- 16:00- 17:00-	お菓子を綺麗にラッピングしてみよう！日常生活にも活用でき、就労訓練にもつながる活動です。 (参加費200円)					14:00- 18:00- 15:00- 16:00- 17:00-	自身の趣味や仕事、相手の状況に合わせて自分が出たい金額に応じてお楽しみください。 ～伝言板～ コンビニで飲み物やおやつを買ってのカフェタイム ※カフェ代実費必要					14:00- 18:00- 15:00- 16:00- 17:00-	彩り豊かなちらし寿司と、ほんのり甘い桜餅を作ります。みんなで春の味を楽しみましょう♪ (参加費300円)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

# おすすめ 集団ワーク



3/6(金)17:00-18:35

## ◆3/6(金)『LINEマナー』

多くの人が使っているLINE。でも、使い方によってはトラブルになってしまうこともあります。適切なメッセージの送り方や返し方、タイミングなどを一緒に確認しましょう。

友だちとのやり取りをもっと楽しく、安全にするコツを知って、SNSでも思いやりを持ってコミュニケーションできる力を身につけましょう。

※カフェタイム代自己負担となります。



## くらしのスキル+カフェ

3/26(木)14:00-15:35

3/30(月)14:00-15:35

3/31(火)14:00-15:35

## ◆3/26(木)『プロセカ会』 ※ダウンロード済み端末持参

## ◆3/30(月)『あつ森交流会』 ※ゲーム機、ゲームソフト持参

## ◆3/31(火)『ポケモンユナイト』

同じゲームが好きな仲間と交流してみませんか？

ゲームと一緒にプレイしながら会話や協力を楽しむ時間です。

## ゲーム交流会 (プロセカ、あつ森、ポケモンユナイト)



3/1(日)10:00-13:05

## 体育館で遊ぼう！

ドッジビーや風船バレーなど、みんなで思いっきり体を動かして遊ぼう！

バドミントンや卓球のラケット等の持参もOKです！

※体育館の都合によりボールの使用は不可です。

※室内用運動靴、タオル、飲み物をご持参ください。

必要に応じて軽食をお持ちいただいても構いません。



## 簡単クッキング

☆3/16(月)17:00-18:35

## デコカップケーキ



☆3/29(日)10:00-12:00

## マカロンづくり&お茶会

(参加費200円)



## おしらせ



いつもヴィストカレッジ金沢駅西口をご利用いただき、ありがとうございます。

集団ワークや個別ワークのお申込みが卒の定員を超えている場合、人数調整のためキャンセル待ちやお申込み取消、別日への振替などの対応をお願いすることがございます。

調整は特定の方に偏ることがないように、抽選等で行っております。

ご希望に沿えない場合もありご不便をおかけいたしますが、いつもご理解とご協力をいただきありがとうございます。

3/15(日)10:00-13:05

## ボウリング大会

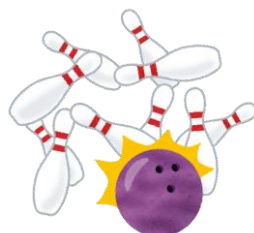
大人気イベント！

金沢駅から北鉄浅野川線に乗ってマンボウ金沢へ向かいます。

余暇活動としてだけでなく、仲間の応援を通してコミュニケーションを取る機会にもなります。上手下手関係なく、みんなで一緒に楽しみましょう！

ボウリングに挑戦してみようかなという方の参加也大歓迎です！

※交通費・ボウリング代は自己負担です。



## ディナー会

☆3/23(月)17:00-18:35

## ポムの樹 金沢フォーラス店



## おしらせ

- 調理実習にご参加の際はバンダナ・エプロン・マスクをご持参ください。
- 調理したものはお持ち帰りいただけません。
- 実費負担・参加費が必要なものは当日現金でご持参ください。
- 換気や消毒などの感染症対策を講じた上で実施いたします。
- 感染状況など情勢を鑑みて、ワーク内容の変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。