

時 間	月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日	土 曜 日
	1	2	3	4	5	6
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	
10:10 ～ 10:50	ストレッチ / ウォーキング	体幹トレーニング / ウォーキング	ヨガストレッチ / ウォーキング	オヤケン運動 / ウォーキング	エクササイズ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	ビジネスマナー (所作)	PC 訓練 /e- ラーニング	ビジネスマナー (郵便・メールの送り方)	グループワーク	美容講座 (美文字) /PC 訓練	
	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	
13:00 ～ 13:50	PC 訓練 / ハンドクラフト	SST (断る)	PC 訓練 /e- ラーニング	ステップアップ講座 (ライフキャリアを描く)	就労プログラム (自己年表をつくろう)	
14:00 ～ 14:50	グループワーク	SST (断る)	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練 /e- ラーニング	就労プログラム (自己年表をつくろう)	
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	8	9	10	11	12	13
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	
10:10 ～ 10:50	ヨガストレッチ / ウォーキング	体幹トレーニング / ウォーキング	ストレッチ / ウォーキング	オヤケン運動 / ウォーキング	エクササイズ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	ビジネスマナー (会食のマナー)	PC 訓練 /e- ラーニング	ビジネスマナー (言葉の印象)	グループワーク	美容講座 (メイク) /PC 訓練	
	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	
13:00 ～ 13:50	PC 訓練 / ハンドクラフト	自己理解プログラム	PC 訓練 /e- ラーニング	ステップアップ講座 (ハザードマップ)	就労プログラム (企業が求める人材)	
14:00 ～ 14:50	グループワーク	自己理解プログラム	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練 /e- ラーニング	就労プログラム (企業が求める人材)	
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	15	16	17 フォーマルディ	18	19	20
10:00 ～ 10:10	【特別プログラム】 祭りだよ！ 全員集合！！	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	
10:10 ～ 10:50		体幹トレーニング / ウォーキング	椅子ストレッチ / ウォーキング	オヤケン運動 / ウォーキング	エクササイズ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00		PC 訓練 /e- ラーニング	ビジネスマナー (冠婚葬祭あれこれ)	グループワーク	美容講座 (シンデレラは努力する) /PC 訓練	
		ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	
13:00 ～ 13:50		メモの取り方実践	PC 訓練 /e- ラーニング	ステップアップ講座 (職場の困難場面に備える)	就労プログラム (働く目的・働くとは)	
14:00 ～ 14:50		メモの取り方実践	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練 /e- ラーニング	就労プログラム (働く目的・働くとは)	
14:50 ～ 15:00		終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	22	23	24	25	26	27
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	
10:10 ～ 10:50	ヨガストレッチ / ウォーキング	体幹トレーニング / ウォーキング	ストレッチ / ウォーキング	オヤケン運動 / ウォーキング	オヤケン運動 / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	ビジネスマナー (名刺交換)	PC 訓練 /e- ラーニング	ビジネスマナー (あいさつの基本)	グループワーク	美容講座 (ヘアスタイル) /PC 訓練	
	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	
13:00 ～ 13:50	PC 訓練 / ハンドクラフト	セルフエスティーム②	PC 訓練 /e- ラーニング	ステップアップ講座 (相手の気持ちを知る)	みんなの発表会	
14:00 ～ 14:50	グループワーク	セルフエスティーム②	電話応対実践	PC 訓練 /e- ラーニング	みんなの発表会	
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	29	30	31	◎お知らせ ・ 7 月の祝日開所日は 15 日 (月) です。 ・ フォーマルディは 17 日 (水) です。		
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操			
10:10 ～ 10:50	ヨガストレッチ / ウォーキング	体幹トレーニング / ウォーキング	ストレッチ / ウォーキング			
11:10 ～ 12:00	ビジネスマナー (あいづち)	PC 訓練 /e- ラーニング	ビジネスマナー (【実務】総合)			
	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩			
13:00 ～ 13:50	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 講座 (Word)	PC 訓練 /e- ラーニング			
14:00 ～ 14:50	グループワーク	PC 講座 (Word)	PC 訓練 / 電話応対			
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃			