

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	フローヨガ / ウォーキング	エクササイズ / ウォーキング	IDE ダンス / ウォーキング	ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	PC 訓練	PC 訓練	就労プログラム	PC 訓練	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 / 就活強化 PG	PC 訓練 / 模擬面接	簡易版 認知行動療法④	PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	ビジネスマナー	ハンドクラフト / 就活強化 PG	PC 訓練 / 電話応対	簡易版 認知行動療法④	美容講座 (立ち居振る舞い (M・F・K・E))	
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	ストレッチ / ウォーキング	エクササイズ / ウォーキング	フローヨガ / ウォーキング	IDE ダンス / ウォーキング	ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	PC 訓練	PC 訓練	就労プログラム	PC 訓練	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	特別講座 テレワークの基礎知識	PC 訓練 / 模擬面接	グループワーク	PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	ビジネスマナー	特別講座 テレワークの基礎知識	PC 訓練 / 電話応対	グループワーク	ヘルスケア (熱中症対策)	
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	18	19	20
10:00 ～ 10:10	【特別プログラム】 みんなで アナログゲーム大会	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		エクササイズ / ウォーキング	フローヨガ / ウォーキング	IDE ダンス / ウォーキング	ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00		PC 訓練	就労プログラム	PC 訓練	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		e- ラーニング実践	PC 訓練 / 模擬面接	軽作業実践	PC 訓練	
14:00 ～ 14:50		美容講座 (肌と夏)	PC 訓練 / 電話応対	軽作業実践	特別講座 プログラム紹介②	
14:50 ～ 15:00		終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	22 フォーマルデイ	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	ストレッチ / ウォーキング	エクササイズ / ウォーキング	フローヨガ / ウォーキング	IDE ダンス / ウォーキング	ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	PC 訓練	PC 訓練	就労プログラム	PC 訓練	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	PC 実践講座 (検索スキル)	PC 訓練 / 模擬面接	セルフケア (元気度の定義)	PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	ビジネスマナー	PC 実践講座 (検索スキル)	PC 訓練 / 電話応対	セルフケア (元気度の定義)	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。 ・ フォーマルデイは 22 日 (月) 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	ストレッチ / ウォーキング	フローヨガ / 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	PC 訓練	就労プログラム			
	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 / 就活強化 PG	PC 訓練 / 模擬面接			
14:00 ～ 14:50	ビジネスマナー (まとめ)	ハンドクラフト / 就活強化 PG	PC 訓練			
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃			