

時間		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
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	
10:10～10:50		ゆるふわ体操 /ウォーキング	ヨガ /ウォーキング	吉岡流ストレッチ /ウォーキング	YKダンス /ウォーキング	
11:10～12:00		PC訓練	e-ラーニング /PC訓練	ビジネスマナー (オンラインのマナー)	美容講座(ネイルケア) /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		PC訓練 /ハンドクラフト	e-ラーニング /PC訓練	コミュニケーション (挨拶・自己紹介)	自己理解 (マイコーピングリスト作成)	
14:00～14:50		PC訓練 /ハンドクラフト	PC訓練/電話対応	コミュニケーション (挨拶・自己紹介)	PC訓練	
14:50～15:00		終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
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	体幹トレーニング /ウォーキング	ゆるふわ体操 /ウォーキング	ヨガ /ウォーキング	吉岡流ストレッチ /ウォーキング	YKダンス /ウォーキング	
11:10～12:00	就労プログラム (ハローワークの活用)	美文字講座	e-ラーニング /PC訓練	ビジネスマナー (ビジネスメール)	吉岡式整理整頓講座②	
	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	グループワーク (ちょうどいいでしょう)	PC訓練 /ハンドクラフト	e-ラーニング /PC訓練	PC訓練 /特別 Excel 講座	ストレスケア (ストレス反応と対処法)	
14:00～14:50	PC訓練	PC訓練 /ハンドクラフト	PC訓練/電話対応	PC訓練	PC訓練	
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> フォーマルデイ	<b>18</b>	<b>19</b>
10:00～10:10	<b>スポーツの日</b>	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	<b>【特別プログラム】 レポート秋物語</b>
10:10～10:50		ゆるふわ体操 /ウォーキング	ヨガ /ウォーキング	吉岡流ストレッチ /ウォーキング	YKダンス /ウォーキング	
11:10～12:00		PC訓練	e-ラーニング /PC訓練	ビジネスマナー (身だしなみ)	美容講座(ネイルケア) /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		PC訓練 /ハンドクラフト	e-ラーニング /PC訓練	コミュニケーション (アサーション⑥)	ストレスケア (体調管理について)	
14:00～14:50		PC訓練 /ハンドクラフト	PC訓練/電話対応	コミュニケーション (アサーション⑥)	PC訓練	
14:50～15:00		終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
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	体幹トレーニング /ウォーキング	ゆるふわ体操 /ウォーキング	ヨガ /ウォーキング	吉岡流ストレッチ /ウォーキング	YKダンス /ウォーキング	
11:10～12:00	就労プログラム (求人票の見方①)	美文字講座	e-ラーニング /PC訓練	ビジネスマナー (マナーの必要性)	美容講座(むくみ対策 &ストレッチ)/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	グループワーク (1月のスケジュールリング)	PC訓練 /ハンドクラフト	e-ラーニング /PC訓練	PC訓練 /特別 Word 講座	みんなの発表会	
14:00～14:50	PC訓練	PC訓練 /ハンドクラフト	PC訓練/電話対応	PC訓練	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	
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	◎お知らせ ・10月の土曜開所日は19日です。 ・フォーマルデイは17日(木)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	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	ゆるふわ体操 /ウォーキング	ヨガ /ウォーキング	吉岡流ストレッチ /ウォーキング		
11:10～12:00	就労プログラム (求人票の見方②)	PC訓練	e-ラーニング /PC訓練	ビジネスマナー (敬語)		
	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩		
13:00～13:50	グループワーク (ストーリーをつくろう)	PC訓練 /ハンドクラフト	e-ラーニング /PC訓練	軽作業実践		
14:00～14:50	PC訓練	PC訓練 /ハンドクラフト	PC訓練/電話対応	軽作業実践		
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃		