


時間		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
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	ヨガストレッチ / ウォーキング	オヤケンリラックス / ウォーキング	アクティブレスト / 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 (失敗時の対処法)	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	
13:00 ~ 13:50		e-ラーニング講座	ステップアップ講座 (ライフキャリアを描こう)	PC 訓練 / e-ラーニング / ハンドクラフト	就労プログラム (適職とは)	
14:00 ~ 14:50		e-ラーニング講座	電話応対実践	PC 訓練 / e-ラーニング / ハンドクラフト	就労プログラム (適職とは)	
14:50 ~ 15:00		終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	7	8	9	10	11	12
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	ヨガストレッチ / ウォーキング	オヤケンリラックス / ウォーキング	アクティブレスト / ウォーキング	
11:10 ~ 12:00	ビジネスマナー (タスク管理練習)	PC 訓練 / e-ラーニング	ビジネスマナー (時間管理)	グループワーク	美容講座 (Autumn Care) / 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 / e-ラーニング / ハンドクラフト	SST (SOS の出し方)	ストレスマネジメント (続・コーピングリスト)	PC 訓練 / e-ラーニング / ハンドクラフト	就労プログラム (就労準備性ピラミッド)	
14:00 ~ 14:50	グループワーク	SST (SOS の出し方)	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練 / e-ラーニング / ハンドクラフト	就労プログラム (就労準備性ピラミッド)	
14:50 ~ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	14	15	16	17	18	19
10:00 ~ 10:10	【特別プログラム】 秋のスポーツ大会	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		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	オヤケンリラックス / ウォーキング	アクティブレスト / 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 (実践マジックフレーズ)	グループワーク	美容講座 (アクティブレストって?) / 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		SST (質問する・受ける)	ステップアップ講座 (職場での困惑場面に備える)	PC 訓練 / e-ラーニング / ハンドクラフト	就労プログラム (面接対策)	
14:00 ~ 14:50		SST (質問する・受ける)	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練 / e-ラーニング / ハンドクラフト	就労プログラム (面接対策)	
14:50 ~ 15:00		終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	21	22	23 フォーマルデイ	24	25	26
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	椅子ストレッチ / ウォーキング	オヤケンリラックス / ウォーキング	アクティブレスト / ウォーキング	
11:10 ~ 12:00	ビジネスマナー (ビジネスメール)	PC 訓練 / e-ラーニング	ビジネスマナー (スーツの着こなし秋冬編)	グループワーク	美容講座 (パック) / 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 / e-ラーニング / ハンドクラフト	パソコン KENZOK	ステップアップ講座 (ストレス対処)	PC 訓練 / e-ラーニング / ハンドクラフト	就労プログラム (収入と控除)	
14:00 ~ 14:50	グループワーク	パソコン KENZOK	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練 / e-ラーニング / ハンドクラフト	就労プログラム (収入と控除)	
14:50 ~ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	28	29	30	31	◎お知らせ ・10月の祝日開所日は14日(月)です。 ・フォーマルデイは23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	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	ヨガストレッチ / ウォーキング	オヤケンリラックス / ウォーキング		
11:10 ~ 12:00	ビジネスマナー (敬語)	PC 訓練 / e-ラーニング	ビジネスマナー (【実務】総合)	PC 訓練 / e-ラーニング		
	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 / e-ラーニング / ハンドクラフト	軽作業実践	セルフケア (笑顔がもたらす効果)	みんなの発表会		
14:00 ~ 14:50	グループワーク	軽作業実践	PC 訓練 / 電話応対	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		