

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		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	ライフキネティック / 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 / テレワーク実践	
		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	PC 訓練 / 模擬面接	簡易版 認知行動療法⑦	PC 訓練 / テレワーク実践	
14:00～14:50		PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練 / 電話対応	簡易版 認知行動療法⑦	ストレスケア (セルフモニタリング)	
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	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	ライフキネティック / 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 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練 / 模擬面接	特別講座 (ヒヤリハットトレーニング)	PC 訓練	
14:00～14:50	ビジネスマナー	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練	軽作業実践	美容講座 (就活メイク)	
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] スポーツの日 SP	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		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	ライフキネティック / 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 / テレワーク実践	
		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	PC 訓練 / 模擬面接	SST	PC 訓練 / テレワーク実践	
14:00～14:50		PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練 / 電話対応	グループワーク	PC 講座 (EXCEL 講座)	
14:50～15:00		終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	21 フォーマルデイ	22	23	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	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	ライフキネティック / 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 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練 / 模擬面接	コミュニケーション (「思いやり」と「きまり」)	PC 訓練	
14:00～14:50	ビジネスマナー	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練 / 電話対応	軽作業実践	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	
	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21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	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		
11:10～12:00	PC 訓練	PC 訓練	就労プログラム	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	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練 / 模擬面接	セルフケア (当事者研究)		
14:00～14:50	ビジネスマナー	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練 / 電話対応	セルフケア (当事者研究)		
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃		