

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
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 /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	ランチ休憩	
13:00～13:50	PC 訓練	簡易版 認知行動療法②	PC 訓練 /模擬面接	SST	PC 訓練 /テレワーク実践	
14:00～14:50	ビジネスマナー	簡易版 認知行動療法②	PC 訓練 / 電話対応	軽作業実践	美容講座 (ハンドケア)	
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	9	10	11	12	13	14
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	【特別プログラム】 年賀状をつくろう
10:10～10:50	ストレッチ /ウォーキング	IDE ダンス light /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	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	PC 講座 (EXCEL 講座)	グループワーク	
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	グループワーク	
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	16 フォーマルデイ	17	18	19	20	21
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	【特別プログラム】 クリスマス会
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 /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	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 (1年の振り返り)	PC 訓練 /テレワーク実践	
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 (1年の振り返り)	年末美容講座 (美容クイズ!!)	
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	23	24	25	26	27	28
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	年末大掃除
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	コミュニケーション (距離感とパーソナルスペース)	PC 訓練 /模擬面接	ヘルスケア (体の温め方)	PC 訓練	
14:00～14:50	ビジネスマナー	コミュニケーション (距離感とパーソナルスペース)	PC 訓練	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	
	30	31	◎お知らせ ・12月の土曜開所日は14日、21日、28日です。 ・フォーマルデイは16日(月)です。			
10:00～10:10						
10:10～10:50						
11:10～12:00						
13:00～13:50						
14:50～15:00						