

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日				
	◎お知らせ ・2月の祝日開所日は11日(火)、24日(月)です。 ・フォーマルデイは17日(月)です。					1				
10:00 ~ 10:10										
10:10 ~ 10:50										
11:10 ~ 12:00										
13:00 ~ 13:50										
14:00 ~ 14:50										
14:50 ~ 15:00										
	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④	PC 訓練 / 模擬面接	グループワーク	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④	PC 訓練 / 電話対応	軽作業実践	美容講座 (オフィスコーディネーター)					
14:50 ~ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃					
	10	11	12	13	14	15				
10:00 ~ 10:10	朝礼・ラジオ体操	[特別プログラム] 八千代雪まつり	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	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					
	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 / 模擬面接	セルフケア (予防・回復対処法)	特別講座 社会人のための資格講座					
14:00 ~ 14:50	ビジネスマナー		PC 訓練 / 電話対応	セルフケア (予防・回復対処法)	特別講座 社会人のための資格講座					
14:50 ~ 15:00	終礼・清掃		終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃					
	17 フォーマルデイ	18	19	20	21	22				
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	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練 / 模擬面接	軽作業実践	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	軽作業実践	美容講座 (ネイルケア)					
14:50 ~ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃					
	24	25	26	27	28					
10:00 ~ 10:10	[特別プログラム] ちょっと詳しい メールの仕組み	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		ISU ダンス / 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	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		特別講座 アサーションコミュニケーションスキル	PC 訓練 / 模擬面接	グループワーク	PC 訓練					
14:00 ~ 14:50		特別講座 アサーションコミュニケーションスキル	PC 訓練	コミュニケーション (「もしも」の世界)	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					