





時間	月曜日	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		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		美文字講座	ストレスケア (セルフモニタリング)	ビジネスマナー (話し方聞き方①)	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	PC訓練 /特別Excel講座	コミュニケーション (相手の立場に立つ)	
14:00～14:50		PC訓練 /ハンドクラフト	PC訓練/電話対応	PC訓練	e-ラーニング /PC訓練	
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	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)	PC訓練	在宅訓練について	ビジネスマナー (時間管理)	美容講座(朝の身だしなみ時短テク) /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	グループワーク (メモ伝言ゲーム)	PC訓練 /ハンドクラフト	e-ラーニング /PC訓練	面接実践講座	コミュニケーション (いいところ探し)	
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	e-ラーニング /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	
	14	15	16	17	18	19
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②)	美文字講座	ストレスケア (ストレスマネジメント)	ビジネスマナー (話し方聞き方②)	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	ランチ休憩	
13:00～13:50	グループワーク (言葉を作ろう)	PC訓練 /ハンドクラフト	e-ラーニング /PC訓練	PC訓練 /特別Word講座	コミュニケーション (TRPG)	
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	e-ラーニング /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	
	21	22	23	24 フォーマルデイ	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	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 (企業研究)	PC訓練	自己理解 (ジャーナリング3)	ビジネスマナー (4月の振り返り)	美容講座(身だしなみ) /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 (業務「ロールプレイ」体験)	PC訓練 /ハンドクラフト	e-ラーニング /PC訓練	軽作業実践	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	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	◎お知らせ ・4月の祝日開所日は29日(火)です。 ・フォーマルデイは24日(木)です。		
10:00～10:10	朝礼・ラジオ体操	【特別プログラム】 プレイバック昭和100年	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 /ウォーキング			
11:10～12:00	就労プログラム (志望動機の作成)		在宅訓練について			
	ランチ休憩		ランチ休憩			
13:00～13:50	グループワーク (自己紹介)		e-ラーニング /PC訓練			
14:00～14:50	PC訓練		PC訓練/電話対応			
14:50～15:00	終礼・清掃		終礼・清掃			