





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		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	軽運動 / 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		簡易版 認知行動療法⑥	PC 訓練 / 模擬面接	自己理解 / SST	PC 訓練 / テレワーク実践	
14:00～14:50		簡易版 認知行動療法⑥	PC 訓練 / 電話対応	自己理解 / SST	美容講座 (パーソナルカラー)	
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	
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	軽運動 / 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	軽運動 / 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	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	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練 / 電話対応	軽作業実践	みんなの座談会	
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	14	15	16	17	18	
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	軽運動 / 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	軽運動 / 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	セルフケア (自律神経の整え方)	PC 訓練 / 模擬面接	営業プレゼン シミュレーション	PC 訓練 / テレワーク実践	
14:00～14:50	ビジネスマナー	セルフケア (自律神経の整え方)	PC 訓練 / 電話対応	営業プレゼン シミュレーション	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	
	21 フォーマルデイ	22	23	24	25	
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	軽運動 / 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	軽運動 / 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	グループワーク	みんなの発表会	
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	◎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21日(月)です。		
10:00～10:10	朝礼・ラジオ体操	[特別プログラム] 春のゆるふわ運動会 @八千代B0	朝礼・ラジオ体操			
10:10～10:50	軽運動 / ウォーキング		エクササイズ / ウォーキング			
11:10～12:00	PC 訓練		就労プログラム			
	ランチ休憩		ランチ休憩			
13:00～13:50	PC 訓練		PC 訓練 / 模擬面接			
14:00～14:50	ビジネスマナー		PC 訓練 / 電話対応			
14:50～15:00	終礼・清掃		終礼・清掃			