

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	かんたんピラティス ／ウォーキング	ダンス ／ウォーキング	フローヨガ ／ウォーキング	トレーニング ／ウォーキング	ストレッチ ／ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	就労プログラム (ハローワーク活用)	PC 訓練 ／ 模擬面接	PC 訓練	PC 訓練	ビジネスマナー (オンラインでのマナー)	
	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	美容講座実践 (ネイル)	SST (マンガで学ぶソーシャルスキル)	PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	PC 訓練 ／ ハンドクラフト	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練	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	
	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】 ～お楽しみプログラム～
10:10 ～ 10:50	かんたんピラティス ／ウォーキング	ダンス ／ウォーキング	フローヨガ ／ウォーキング	トレーニング ／ウォーキング	ストレッチ ／ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	就労プログラム (定着支援)	PC 訓練 ／ 模擬面接	PC 訓練	PC 訓練	ビジネスマナー (電話応対)	
	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	美容講座 (ポイントメイク / リップ)	ストレスマネジメント (リラクゼーション)	レクリエーション ／PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	PC 訓練 ／ ハンドクラフト	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練	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	
	16 フォーマルデイ	17	18	19	20	
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	かんたんピラティス ／ウォーキング	ダンス ／ウォーキング	フローヨガ ／ウォーキング	トレーニング ／ウォーキング	ストレッチ ／ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	就労プログラム (就労の重要性)	PC 訓練 ／ 模擬面接	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練	
	ランチ休憩	ランチ休憩	市役所販売会	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	ステップアップ講座 (職場での困惑場面)	PC 講座 (Word 入門編) ／PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	PC 訓練 ／ ハンドクラフト	PC 訓練	PC 訓練	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	
	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	【特別プログラム】 ～お楽しみプログラム～
10:10 ～ 10:50	かんたんピラティス ／ウォーキング	ダンス ／ウォーキング	フローヨガ ／ウォーキング	トレーニング ／ウォーキング	ストレッチ ／ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	就労プログラム (就活の心構え)	PC 訓練 ／ 模擬面接	PC 訓練	PC 訓練	ビジネスマナー (言葉遣い)	
	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	美容講座 (ネイル)	みんなの発表会	レクリエーション ／PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	PC 訓練 ／ ハンドクラフト	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練	レクリエーション ／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	
	30	◎お知らせ				
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	・ 6 月の土曜開所日は 14 日、28 日です。 ・ 柏市役所販売会は 18 日 (水) です。 ・ フォーマルデイは 16 日 (月) です。 ・ 訓練に参加する際は、時間を守った行動をしましょう。 ・ 遅刻や欠席等、スケジュールに変更がある場合はご連絡をお願いします。				
10:10 ～ 10:50	かんたんピラティス ／ウォーキング					
11:10 ～ 12:00	就労プログラム (面接①)					
	ランチ休憩					
13:00 ～ 13:50	PC 訓練					
14:00 ～ 14:50	PC 訓練					
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃					