

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	6
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】 あたしの好きなもの、 当てて～！
10:10 ～ 10:50	宮下エクササイズ ／ウォーキング	ゆるふわ体操 ／ウォーキング	やすらぎヨガ ／ウォーキング	ほっと一息軽運動 ／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 （面接準備）	美文字講座	e- ラーニング ／PC 訓練	ビジネスマナー （スケジュール管理）	美容講座（キラキラネイル） ／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 （クリスマス会を盛り上げよう）	PC 訓練 ／ハンドクラフト	就労スペシャル （お仕事雑学）	在宅訓練について	コミュニケーション （職場あるある）	
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	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	
	8	9	10	11	12	13
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】 羊毛フェルトでドーナツ
10:10 ～ 10:50	宮下エクササイズ ／ウォーキング	ゆるふわ体操 ／ウォーキング	やすらぎヨガ ／ウォーキング	ほっと一息軽運動 ／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 （定着支援）	PC 訓練	ストレスケア （リラクゼーション）	ビジネスマナー （職場のルール）	美容講座（ハンドケア） ／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 （ツリー作成）	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 （距離感パーソナルスペース）	
14:00 ～ 14:50	グループワーク （ツリー作成）	PC 訓練 ／ハンドクラフト	PC 訓練／電話応対	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	
	15	16	17	18 フォーマルデイ	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	【特別プログラム】 クリスマス会
10:10 ～ 10:50	宮下エクササイズ ／ウォーキング	ゆるふわ体操 ／ウォーキング	やすらぎヨガ ／ウォーキング	ほっと一息軽運動 ／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 （オープン・クローズ）	美文字講座	自己理解 （心の波と上手に付き合う）	ビジネスマナー （情報の取り扱い）	美容講座（クリスマスネイル） ／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 （ルーティンワーク）	PC 訓練 ／ハンドクラフト	e- ラーニング ／PC 訓練	軽作業実践（事務系）	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／電話応対	PC 訓練	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	
	22	23	24	25	26	27
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	【大掃除】	
10:10 ～ 10:50	宮下エクササイズ ／ウォーキング	ゆるふわ体操 ／ウォーキング	やすらぎヨガ ／ウォーキング	ほっと一息軽運動 ／ウォーキング		
11:10 ～ 12:00	就労プログラム （働くとは）	PC 訓練	ストレスケア （セルフモニタリング）	ビジネスマナー （ビジネスマナーの必要性）		
	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 （効率的な大掃除）	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		
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		
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃		
	29	30	31	◎お知らせ ・12月の土曜開所日は6日、13日、20日です。 ・フォーマルデイは18日(木)です。 ・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。		
10:00 ～ 10:10						
10:10 ～ 10:50						
11:10 ～ 12:00						
13:00 ～ 13:50						
14:00 ～ 14:50						
14:50 ～ 15:00						