

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】
10:10 ～ 10:50	ダンスエクササイズ ／ウォーキング	ヨガ	リズムック運動 ／ウォーキング	ライトな筋トレ ／ウォーキング	太極拳 ／ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	就労準備性①	美容講座	ビジネスマナー （電話対応）	PC 訓練	ストレスマネジメント	
	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	コミュニケーション実践	PC 訓練	PC 訓練	コミュニケーション	PC 訓練 ／ハンドクラフト	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	就労プログラム （目標設定）	PC 訓練 / 電話対応	コミュニケーション	PC 訓練 ／ハンドクラフト	
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】
10:10 ～ 10:50	ダンスエクササイズ ／ウォーキング	ヨガ	リズムック運動 ／ウォーキング	ライトな筋トレ ／ウォーキング	太極拳 ／ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	PC 訓練	美容講座	集中力	PC 訓練	ビジネスマナー （知って役立つスキル）	
	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	キャリアステップ①	PC 訓練	PC 訓練	コミュニケーション	PC 訓練 ／ハンドクラフト	
14:00 ～ 14:50	キャリアステップ①	就労プログラム （就活の心得）	PC 訓練 / 電話対応	コミュニケーション	PC 訓練 ／ハンドクラフト	
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 フォーマルデイ	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	【特別プログラム】 クリスマス会
10:10 ～ 10:50	ダンスエクササイズ ／ウォーキング	ヨガ	発声 / ボイトレ	ライトな筋トレ ／ウォーキング	太極拳 ／ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	就労準備性②	美容講座	ビジネスマナー （身だしなみ）	PC 訓練	ストレスマネジメント	
	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	コミュニケーション実践	PC 訓練	就労プログラム （雇用の実態）	コミュニケーション	PC 訓練 ／ハンドクラフト	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練 / 電話対応	コミュニケーション	PC 訓練 ／ハンドクラフト	
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	ダンスエクササイズ ／ウォーキング	ヨガ	リズムック運動 ／ウォーキング	ライトな筋トレ ／ウォーキング		
11:10 ～ 12:00	美容講座	美容講座	認知と行動	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	キャリアステップ②	PC 訓練	PC 訓練	1 年の振り返りと 新年の抱負		
14:00 ～ 14:50	キャリアステップ②	就労プログラム （目標の振り返り）	PC 訓練 / 電話対応	1 年の振り返りと 新年の抱負		
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 17 日(水)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						