

| 時 間         | 月 曜 日                                                                                                            | 火 曜 日             | 水 曜 日                  | 木 曜 日                      | 金 曜 日                      | 土 曜 日                                                                                 |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|             | ◎お知らせ<br><br>・1月の土曜・祝日開所日は10日、12日、17日、24日です。<br><br>・フォーマルデイは15日(木)です。<br><br>・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。 |                   |                        | 1                          | 2                          | 3                                                                                     |
| 10:00～10:10 |                                                                                                                  |                   |                        |                            |                            |                                                                                       |
| 10:10～10:50 |                                                                                                                  |                   |                        |                            |                            |                                                                                       |
| 11:10～12:00 |                                                                                                                  |                   |                        |                            |                            |                                                                                       |
|             |                                                                                                                  |                   |                        |                            |                            |                                                                                       |
| 13:00～13:50 |                                                                                                                  |                   |                        |                            |                            |                                                                                       |
| 14:00～14:50 |                                                                                                                  |                   |                        |                            |                            |                                                                                       |
| 14:50～15:00 |                                                                                                                  |                   |                        |                            |                            |                                                                                       |
|             | 5                                                                                                                | 6                 | 7                      | 8                          | 9                          | 10                                                                                    |
| 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】<br>UFOキャッチャーと<br>就職の意外な共通点                                                  |
| 10:10～10:50 | 初詣＆書初め                                                                                                           | 初詣＆書初め            | ボディメイク<br>／ウォーキング      | ほぐして整うライトワークアウト<br>／ウォーキング | ヨガ<br>／ウォーキング              |                                                                                       |
| 11:10～12:00 | PC 訓練                                                                                                            | PC 訓練             | 自己理解<br>(5段階分解)        | ビジネスマナー<br>(言い換え図鑑)        | 美容講座(つめのお手入れ)<br>／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 | 初詣＆書初め                                                                                                           | 初詣＆書初め            | e-ラーニング<br>／PC 訓練      | 就労スペシャル<br>(就労準備性チェック)     | コミュニケーション<br>(上手に断る)       |                                                                                       |
| 14:00～14:50 | PC 訓練                                                                                                            | PC 訓練<br>／ハンドクラフト | PC 訓練／電話応対             | 就労スペシャル<br>(就労準備性チェック)     | e-ラーニング<br>／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                      |                                                                                       |
|             |                                                                                                                  |                   |                        |                            |                            |                                                                                       |
|             | 12                                                                                                               | 13                | 14                     | 15<br>フォーマルデイ              | 16                         | 17                                                                                    |
| 10:00～10:10 | 【特別プログラム】<br>葛籠貴先生の点描画入門                                                                                         | 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】<br>秘書のお仕事体験                                                                 |
| 10:10～10:50 |                                                                                                                  | ゆるふわ体操<br>／ウォーキング | ボディメイク<br>／ウォーキング      | ほぐして整うライトワークアウト<br>／ウォーキング | ヨガ<br>／ウォーキング              |                                                                                       |
| 11:10～12:00 |                                                                                                                  | 美文字講座             | ストレスケア<br>(睡眠と運動)      | ビジネスマナー<br>(あいさつ)          | 美容講座(ネイル・就活)<br>／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<br>／ハンドクラフト | e-ラーニング<br>／PC 訓練      | PC 訓練<br>／特別 Excel 講座      | コミュニケーション<br>(言葉の意図を考える)   |                                                                                       |
| 14:00～14:50 |                                                                                                                  | PC 訓練<br>／ハンドクラフト | PC 訓練／電話応対             | PC 訓練                      | e-ラーニング<br>／PC 訓練          |                                                                                       |
| 14:50～15:00 |                                                                                                                  | 終礼・清掃             | 終礼・清掃                  | 終礼・清掃                      | 終礼・清掃                      |                                                                                       |
|             | 19                                                                                                               | 20                | 21                     | 22                         | 23                         | 24                                                                                    |
| 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】<br>まったりトークセッション                                                             |
| 10:10～10:50 | 宮下エクササイズ<br>／ウォーキング                                                                                              | ゆるふわ体操<br>／ウォーキング | ボディメイク<br>／ウォーキング      | ほぐして整うライトワークアウト<br>／ウォーキング | ヨガ<br>／ウォーキング              |                                                                                       |
| 11:10～12:00 | 就労プログラム<br>(勤怠の重要性)                                                                                              | PC 訓練             | ストレスケア<br>(ストレスマネジメント) | ビジネスマナー<br>(AI ツール)        | 美容講座(姿勢・歩き方・座り方)<br>／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<br>(今年の目標と振り返り)                                                                                          | PC 訓練<br>／ハンドクラフト | e-ラーニング<br>／PC 訓練      | PC 訓練<br>／特別 Word 講座       | コミュニケーション<br>(相手の話に耳を傾ける)  |                                                                                       |
| 14:00～14:50 | PC 訓練                                                                                                            | PC 訓練<br>／ハンドクラフト | PC 訓練／電話応対             | PC 訓練                      | e-ラーニング<br>／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                      |                                                                                       |
|             | 26                                                                                                               | 27                | 28                     | 29                         | 30                         | 31                                                                                    |
| 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 | 宮下エクササイズ<br>／ウォーキング                                                                                              | ゆるふわ体操<br>／ウォーキング | ボディメイク<br>／ウォーキング      | ほぐして整うライトワークアウト<br>／ウォーキング | ヨガ<br>／ウォーキング              |                                                                                       |
| 11:10～12:00 | 就労プログラム<br>(体験実習)                                                                                                | 美文字講座             | 自己理解<br>(ライフプランを考える)   | ビジネスマナー<br>(SNS)           | 美容講座(ネイル・バレンタイン)<br>／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<br>(指示の出し方・受け取り方)                                                                                        | PC 訓練<br>／ハンドクラフト | e-ラーニング<br>／PC 訓練      | 就労実践                       | みんなの発表会                    |                                                                                       |
| 14:00～14:50 | PC 訓練                                                                                                            | PC 訓練<br>／ハンドクラフト | PC 訓練／電話応対             | 就労実践                       | 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                      |                                                                                       |