

時 間	月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日	土 曜 日
	◎お知らせ ・ 2 月の土曜開所日は 7 日、14 日、21 日、28 日です。 ・ フォーマルデイは 20 日(金)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						
	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	【特別プログラム】
10:10 ～ 10:50	ダンス / ウォーキング	太極拳 / ウォーキング	腸活体操 / ウォーキング	ヨガ / ウォーキング	椅子ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	PC 訓練	就労プログラム (自己理解)	PC 訓練	就労プログラム (オープン・クローズ)	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	作業実践	PC 訓練 /PC 講座	セルフケア	PC 訓練 /PC 講座	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	作業実践	PC 訓練	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練	ハンドクラフト /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	建 国 記 念 の 日	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	ボクササイズ / ウォーキング	太極拳 / ウォーキング		ヨガ / ウォーキング	椅子ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	PC 訓練	就労プログラム (スキルチェック)		就労プログラム (応募書類①)	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	JST	PC 訓練 /PC 講座		PC 訓練 /PC 講座	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	JST	PC 訓練		PC 訓練	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃		終礼・清掃	終礼・清掃	
	16	17	18	19	20 フォーマルデイ	21
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 / ウォーキング	太極拳 / ウォーキング	腸活体操 / ウォーキング	ヨガ / ウォーキング	椅子ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	PC 訓練	就労プログラム (応募書類②)	PC 訓練	就労プログラム (応募書類作成)	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	作業実践	PC 訓練 /PC 講座	面接対策	PC 訓練 /PC 講座	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	作業実践	PC 訓練	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練	ハンドクラフト /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	天 皇 誕 生 日	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		太極拳 / ウォーキング	腸活体操 / ウォーキング	ヨガ / ウォーキング	椅子ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00		就労プログラム (自分説明書)	PC 訓練	就労プログラム (合理的配慮とは)	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 /PC 講座	セルフケア	PC 訓練 /PC 講座	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00 ～ 14:50		PC 訓練	PC 訓練 / 電話応対	PC 訓練	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:50 ～ 15:00		終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	

時 間	月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日	土 曜 日
	◎お知らせ ・ 2 月の土曜開所日は 7 日、14 日、21 日、28 日です。 ・ フォーマルデイは 20 日(金)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						
	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	【特別プログラム】
10:10 ～ 10:50	ダンス / ウォーキング	太極拳 / ウォーキング	腸活体操 / ウォーキング	ヨガ / ウォーキング	椅子ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	コミュニケーション (ストレスってなんだろう)	PC 訓練	コミュニケーション (ストレス対処法を考えよう)	PC 訓練	コミュニケーション (自分の思考の癖を知ろう)	
	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 /PC 講座	PC 訓練	PC 訓練 /PC 講座	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	心と体の管理 (睡眠)	PC 訓練	ビジネスマナー (勤怠管理)	ハンドクラフト /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	建 国 記 念 の 日	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	ボクササイズ / ウォーキング	太極拳 / ウォーキング		ヨガ / ウォーキング	椅子ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	コミュニケーション (思考の仕組みについて知ろう)	PC 訓練		PC 訓練	コミュニケーション (体験を整理しよう)	
	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 /PC 講座		PC 訓練 /PC 講座	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	生活管理 (生活リズム)		ビジネスマナー (言葉遣い)	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃		終礼・清掃	終礼・清掃	
	16	17	18	19	20 フォーマルデイ	21
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 / ウォーキング	太極拳 / ウォーキング	腸活体操 / ウォーキング	ヨガ / ウォーキング	椅子ストレッチ	
11:10 ～ 12:00	コミュニケーション (認知の工夫の仕方)	PC 訓練	コミュニケーション (行動を工夫しよう)	PC 訓練	コミュニケーション (気持ちをまっすぐに伝える)	
	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 /PC 講座	PC 訓練	PC 訓練 /PC 講座	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	生活管理 (物の管理)	PC 訓練	心と体の管理 (食事の管理)	ハンドクラフト /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	天 皇 誕 生 日	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		太極拳 / ウォーキング	腸活体操 / ウォーキング	ヨガ / ウォーキング	椅子ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00		PC 訓練	コミュニケーション (ほめられ上手になる)	PC 訓練	コミュニケーション (SST)	
		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 講座	PC 訓練	PC 訓練 /PC 講座	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00 ～ 14:50		ビジネスマナー (自分を磨く立ち居振る舞い)	PC 訓練	生活管理 (スケジュール管理)	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:50 ～ 15:00		終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	