





時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
10:00～10:10	◎お知らせ ・4月の祝日開所日は29日です。 ・フォーマルデイは16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。		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			ボディメイク / ウォーキング	楽しむダンス / ウォーキング	ヨガ / ウォーキング	
11:10～12:00			ストレスケア (リラクゼーション)	ビジネスマナー (メモの取り方)	美容講座 (腸活) / PC 訓練	
			ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	
13:00～13:50			e-ラーニング / PC 訓練	お花見ウォーキング / PC 訓練	コミュニケーション (会話スタイル自己チェック)	
14:00～14:50			PC 訓練 / 電話対応	お花見ウォーキング / 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	
	6	7	8	9	10	11
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	ヨガ / ウォーキング	ゆるふわ体操 / ウォーキング	ボディメイク / ウォーキング	ほぐして整うライトワークアウト / 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 (履歴書の作成)	美文字講座	自己理解 (ジョハリの窓)	ビジネスマナー (報連相)	美容講座 (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 (やる気スイッチ)	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	コミュニケーション (すごくコミュニケーション)	
14:00～14:50	PC 訓練	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練 / 電話対応	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	
	13	14	15	16 フォーマルデイ	17	18
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	ヨガ / ウォーキング	ゆるふわ体操 / ウォーキング	ボディメイク / ウォーキング	楽しむダンス / 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 (自己PRの作成)	PC 訓練	ストレスケア (認知行動療法)	ビジネスマナー (ビジネスの所作)	美容講座 (身だしなみ) / 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 (日本地図パート①)	PC 訓練 / ハンドクラフト	e-ラーニング / PC 訓練	お金の話	コミュニケーション (相手の立場に立つ)	
14:00～14:50	PC 訓練	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練 / 電話対応	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	
	20	21	22	23	24	25
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	ヨガ / ウォーキング	ゆるふわ体操 / ウォーキング	ボディメイク / ウォーキング	ほぐして整うライトワークアウト / 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 (職歴を振り返る)	美文字講座	セルフケア (心を安定させる食生活)	ビジネスマナー (名刺交換)	美容講座 (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 (役割分担)	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	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 / 電話対応	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	
	27	28	29	30		
10:00～10:10	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	【特別プログラム】 GW直前! 春の脳トレスPECIAL	朝礼・ラジオ体操		
10:10～10:50	ヨガ / ウォーキング	ゆるふわ体操 / ウォーキング		ほぐして整うライトワークアウト / ウォーキング		
11:10～12:00	就労プログラム (ハローワークの活用)	PC 訓練		ビジネスマナー (話し方のスキル)		
	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 (日本地図パート②)	PC 訓練 / ハンドクラフト		就労実践		
14:00～14:50	PC 訓練	PC 訓練 / ハンドクラフト		就労実践		
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃		終礼・清掃		