

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月の土曜開所日は 7日、11日、18日、25日です。 ・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	【特別プログラム】
10:10～10:50			やさしい筋トレ /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)	
			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 (Excel)	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)	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	
	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	【特別プログラム】
10:10～10:50	腸活体操 /ウォーキング	スロトレ /ウォーキング	やさしい筋トレ /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 (自分の思考の癖を知ろう)	PC 訓練	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	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	ランチ休憩	
13:00～13:50	PC 訓練 /PC 講座 (illustrator)	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練 /PC 講座 (Excel)	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00～14:50	PC 訓練 /PC 講座 (illustrator)	ビジネスマナー (勤怠管理)	PC 訓練	生活管理 (生活リズム)	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	
	13	14	15	16	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	【特別プログラム】
10:10～10:50	腸活体操 /ウォーキング	スロトレ /ウォーキング	やさしい筋トレ /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 講座 (illustrator)	PC 訓練 /PC 座談会	PC 訓練	PC 訓練 /PC 講座 (Excel)	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00～14:50	PC 訓練 /PC 講座 (illustrator)	ビジネスマナー (言葉遣い)	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	
	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	【特別プログラム】
10:10～10:50	腸活体操 /ウォーキング	スロトレ /ウォーキング	やさしい筋トレ /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 (ほめられ上手になる)	PC 訓練	コミュニケーション (人に何かを頼む)	PC 訓練	コミュニケーション (すっきり断る)	
	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 講座 (illustrator)	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練 /PC 講座 (Excel)	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00～14:50	PC 訓練 /PC 講座 (illustrator)	生活管理 (物の管理)	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	終礼・清掃	
	27	28	昭和の日	30		
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		
10:10～10:50	腸活体操 /ウォーキング	スロトレ /ウォーキング		ヨガ /ウォーキング		
11:10～12:00	コミュニケーション (SST)	PC 訓練		PC 訓練 /スキルチェックシート		
	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 (illustrator)	PC 訓練 /PC 座談会		PC 訓練 /PC 講座 (Excel)		
14:00～14:50	PC 訓練 /PC 講座 (illustrator)	ビジネスマナー (自分を磨く立ち居振る舞い)	ビジネスマナー (好感度が上がる身だしなみ)			
14:50～15:00	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
			1	2	3	4
10:00～10:10	◎お知らせ ・4月の土曜開所日は7日、11日、18日、25日です。 ・フォーマルデイは17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。		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			やさしい筋トレ / 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	
			ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	
13:00～13:50			セルフケア	PC 訓練 / PC 講座 (Excel)	ハンドクラフト / PC 訓練	
14:00～14:50			PC 訓練 / 電話対応	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	
			6	7	8	
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	腸活体操 / ウォーキング	スロトレ / ウォーキング	やさしい筋トレ / 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 (オープン・クローズ)	PC 訓練	就労プログラム (スキルチェック)	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	JST / PC 講座 (illustrator)	PC 訓練	面接対策	PC 訓練 / PC 講座 (Excel)	ハンドクラフト / PC 訓練	
14:00～14:50	JST / PC 講座 (illustrator)	PC 訓練	PC 訓練 / 電話対応	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	
	13	14	15	16	17 フォーマルデイ	
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	腸活体操 / ウォーキング	スロトレ / ウォーキング	やさしい筋トレ / 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	PC 訓練	就労プログラム (応募書類①)	PC 訓練	就労プログラム (応募書類②)	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 講座 (illustrator)	PC 訓練 / PC 座談会	セルフケア	PC 訓練 / PC 講座 (Excel)	ハンドクラフト / PC 訓練	
14:00～14:50	作業実践 / PC 講座 (illustrator)	PC 訓練	PC 訓練 / 電話対応	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	
	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】
10:10～10:50	腸活体操 / ウォーキング	スロトレ / ウォーキング	やさしい筋トレ / 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 (応募書類作成)	PC 訓練	就労プログラム (自分説明書)	PC 訓練 / スケジュール管理	
	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	JST / PC 講座 (illustrator)	PC 訓練	面接対策	PC 訓練 / PC 講座 (Excel)	ハンドクラフト / PC 訓練	
14:00～14:50	JST / PC 講座 (illustrator)	PC 訓練	PC 訓練 / 電話対応	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	
	27	28	29	30		
10:00～10:10	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	昭和の日	朝礼・ラジオ体操		
10:10～10:50	腸活体操 / ウォーキング	スロトレ / ウォーキング		ヨガ / ウォーキング		
11:10～12:00	PC 訓練	就労プログラム (合理的配慮とは)		PC 訓練 / スキルチェックシート		
	ランチ休憩	ランチ休憩		ランチ休憩		
13:00～13:50	作業実践 / PC 講座 (illustrator)	PC 訓練 / PC 座談会		PC 訓練 / PC 講座 (Excel)		
14:00～14:50	作業実践 / PC 講座 (illustrator)	PC 訓練		PC 訓練		
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃		終礼・清掃		