

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	
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	心と体の管理 (睡眠)	PC 訓練	ビジネスマナー (勤怠管理)	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 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)	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)	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	
	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	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	生活管理 (生活リズム)	PC 訓練	ビジネスマナー (言葉遣い)	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 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)	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 (人に何かを頼む)	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	
	15	16	17	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	
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	生活管理 (物の管理)	PC 訓練	心と体の管理 (食事の管理)	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 (Photoshop)	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 (Photoshop)	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)	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	
	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	朝礼・ラジオ体操	【出席日数挽回デー！】
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	ビジネスマナー (自分を磨く立ち居振る舞い)	PC 訓練	コミュニケーション (SST)	PC 訓練	ビジネスマナー (総合)	
	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 (Photoshop)	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 (Photoshop)	コミュニケーション (ほめられ上手になる)	PC 訓練	スケジュール管理 /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	
	29	30	<p>◎お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6月の土曜開所日は13日、27日です。 ・フォーマルデイは19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	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				
11:10～12:00	コミュニケーション (総合)	PC 訓練				
	ランチ休憩	ランチ休憩				
13:00～13:50	PC 訓練 /PC 講座 (Photoshop)	PC 訓練				
14:00～14:50	PC 訓練 /PC 講座 (Photoshop)	スキルチェックシート /PC 訓練				
14:50～15:00	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	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	
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 (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	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	
	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	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	
	15	16	17	18	19 フォーマルデイ	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	
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 (応募書類作成)	PC 訓練	就労プログラム (自分説明書)	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	
	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	朝礼・ラジオ体操	【出席日数挽回デー！】
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 (合理的配慮とは)	PC 訓練	スケジュール管理 /PC 訓練	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	
	29	30	<p>◎お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6月の土曜開所日は13日、27日です。 ・フォーマルデイは19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	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				
11:10～12:00	PC 訓練	スキルチェックシート /PC 訓練				
	ランチ休憩	ランチ休憩				
13:00～13:50	JST /PC 講座 (Photoshop)	PC 訓練				
14:00～14:50	JST /PC 講座 (Photoshop)	PC 訓練				
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃				