

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
	◎お知らせ ・7月の土曜開所日は11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。		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		
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			やさしい筋トレ /ウォーキング		PC 訓練		椅子ストレッチ /ウォーキング	
11:10～12:00			ビジネスマナー (好感度が上がる身だしなみ)		PC 訓練		生活管理 (金銭管理)	
			ランチ休憩		ランチ休憩		ランチ休憩	
13:00～13:50			PC 訓練		避難訓練		ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00～14:50			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	
	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>		
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 (受診・服薬管理)	PC 訓練	ビジネスマナー (使える！メモ術！)	PC 訓練	コミュニケーション (怒りの原因を知り対処方法を学ぼう！)			
	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 (Photoshop)	PC 訓練 /PC 座談会	PC 訓練	PC 訓練 /PC 講座 (Word)	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 (怒りの性質を知ろう！)	PC 訓練	コミュニケーション (怒りの取り扱い方)	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			
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>		
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 (余暇活動)	PC 訓練	コミュニケーション (批判を上手に受け止める)	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	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 (Word)	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 (ダイアログ)	PC 訓練	コミュニケーション (会話コミュニケーション)	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			
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>		
10:00～10:10	<b>海の日</b>	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		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	ビジネスマナー (報道相で信頼感アップ！)	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			
13:00～13:50		PC 訓練 /PC 座談会	PC 訓練	PC 訓練 /PC 講座 (Word)	スキルチェックシート /PC 訓練			
14:00～14:50		コミュニケーション (要約力)	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			
		<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
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	コミュニケーション (SST)	PC 訓練	コミュニケーション (総合)	PC 訓練	コミュニケーション (グループワーク)			
	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 (Word)	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 (チームビルディング)	PC 訓練	ビジネスマナー (総合)	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			

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
	◎お知らせ ・7月の土曜開所日は11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。		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> 		
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			やさしい筋トレ /ウォーキング	やさしい筋トレ /ウォーキング	就労プログラム (求人票の見方①)		椅子ストレッチ /ウォーキング	
11:10～12:00			PC 訓練	PC 訓練	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	
13:00～13:50			面接対策	面接対策	避難訓練		ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00～14:50			PC 訓練 / 電話対応	PC 訓練 / 電話対応			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	
	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b> 【特別プログラム】 		
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 (求人票の見方②)	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	ランチ休憩	ランチ休憩			
13:00～13:50	作業実践 /PC 講座 (Photoshop)	PC 訓練 / PC 座談会	セルフケア	PC 訓練 /PC 講座 (Word)	ハンドクラフト /PC 訓練			
14:00～14:50	作業実践 /PC 講座 (Photoshop)	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			
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> フォーマルデイ	<b>18</b> 		
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 (企業研究)	PC 訓練	就労プログラム (会社の求める人材像)	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 (Photoshop)	PC 訓練	面接対策	PC 訓練 /PC 講座 (Word)	ハンドクラフト /PC 訓練			
14:00～14:50	JST /PC 講座 (Photoshop)	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			
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 		
10:00～10:10	<b>海の日</b>	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		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		就労プログラム (人事担当者の視点)	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	ランチ休憩			
13:00～13:50		PC 訓練 / PC 座談会	セルフケア	PC 訓練 /PC 講座 (Word)	スキルチェックシート /PC 訓練			
14:00～14:50		PC 訓練	PC 訓練 / 電話対応	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			
	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
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 (社会資源との連携・活用)	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	JST /PC 講座 (Photoshop)	PC 訓練	面接対策	PC 訓練 /PC 講座 (Word)	ハンドクラフト /PC 訓練			
14:00～14:50	JST /PC 講座 (Photoshop)	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			