

| 時 間           | 月 曜 日                  | 火 曜 日                                                                                                                | 水 曜 日                     | 木 曜 日                      | 金 曜 日                         | 土 曜 日                                                                                 |                                                                                      |
|---------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 3                      | 4                                                                                                                    | 5                         | 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】<br>夏の卓球大会                                                                   |                                                                                      |
| 10:10 ～ 10:50 | 体幹トレーニング<br>／ウォーキング    | ゆるふわ体操<br>／ウォーキング                                                                                                    | ボディメイク<br>／ウォーキング         | 楽しむダンス<br>／ウォーキング          | ヨガ<br>／ウォーキング                 |                                                                                       |                                                                                      |
| 11:10 ～ 12:00 | 就労プログラム<br>(就職活動の進め方)  | 美文字講座                                                                                                                | ストレスケア<br>(ストレスマネジメント)    | ビジネスマナー<br>(挨拶)            | 美容講座（ネイルケア）<br>/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<br>(職場の困った場面)  | PC 訓練<br>／ハンドクラフト                                                                                                    | e- ラーニング<br>/PC 訓練        | PC 訓練<br>／特別 Word 講座       | コミュニケーション<br>(相手の話に耳を傾ける)     |                                                                                       |                                                                                      |
| 14:00 ～ 14:50 | PC 訓練                  | PC 訓練<br>／ハンドクラフト                                                                                                    | PC 訓練 / 電話応対              | 応募書類総点検！                   | e- ラーニング<br>/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                         |                                                                                       |                                                                                      |
|               | 10                     | 11                                                                                                                   | 12                        | 13                         | 14                            |                                                                                       | 15                                                                                   |
| 10:00 ～ 10:10 | 朝礼・ラジオ体操               | 【特別プログラム】<br>初めての刺し子                                                                                                 | 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 | 体幹トレーニング<br>／ウォーキング    |                                                                                                                      | ボディメイク<br>／ウォーキング         | ほぐして整うライトワークアウト<br>／ウォーキング | ヨガ<br>／ウォーキング                 |                                                                                       |                                                                                      |
| 11:10 ～ 12:00 | 就労プログラム<br>(仕事の種類)     |                                                                                                                      | ストレスケア<br>(音読)            | ビジネスマナー<br>(スケジュール管理)      | 美容講座（夏のメイク）<br>/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 | グループワーク<br>(優先順位マスター)  |                                                                                                                      | e- ラーニング<br>/PC 訓練        | 【職員研修】<br>(通所訓練は午前のみ)      | コミュニケーション<br>(伝わりやすい依頼や相談の仕方) |                                                                                       |                                                                                      |
| 14:00 ～ 14:50 | PC 訓練                  |                                                                                                                      | PC 訓練 / 電話応対              | 【職員研修】<br>(通所訓練は午前のみ)      | e- ラーニング<br>/PC 訓練            |                                                                                       |                                                                                      |
| 14:50 ～ 15:00 | 終礼・清掃                  |                                                                                                                      | 終礼・清掃                     | 終礼・清掃                      | 終礼・清掃                         |                                                                                       |                                                                                      |
|               | 17                     | 18                                                                                                                   | 19                        | 20 フォーマルデイ                 | 21                            | 22                                                                                    |                                                                                      |
| 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】<br>寸劇で学ぶ<br>コミュニケーション！                                                      |                                                                                      |
| 10:10 ～ 10:50 | 体幹トレーニング<br>／ウォーキング    | ゆるふわ体操<br>／ウォーキング                                                                                                    | ボディメイク<br>／ウォーキング         | ほぐして整うライトワークアウト<br>／ウォーキング | ヨガ<br>／ウォーキング                 |                                                                                       |                                                                                      |
| 11:10 ～ 12:00 | 就労プログラム<br>(合理的配慮)     | PC 訓練                                                                                                                | 自己理解<br>(具体化による自己理解)      | ビジネスマナー<br>(身だしなみ)         | 美容講座（ネイルケア）<br>/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<br>(ほめ言葉リレー)   | PC 訓練<br>／ハンドクラフト                                                                                                    | e- ラーニング<br>/PC 訓練        | PC 訓練<br>／特別 Excel 講座      | コミュニケーション<br>(アサーション)         |                                                                                       |                                                                                      |
| 14:00 ～ 14:50 | PC 訓練                  | PC 訓練<br>／ハンドクラフト                                                                                                    | PC 訓練 / 電話応対              | PC 訓練                      | e- ラーニング<br>/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                         |                                                                                       |                                                                                      |
|               |                        |                                                                                                                      |                           |                            |                               |                                                                                       |                                                                                      |
|               | 24                     | 25                                                                                                                   | 26                        | 27                         | 28                            | 29                                                                                    |                                                                                      |
| 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 | 体幹トレーニング<br>／ウォーキング    | ゆるふわ体操<br>／ウォーキング                                                                                                    | ボディメイク<br>／ウォーキング         | ほぐして整うライトワークアウト<br>／ウォーキング | ヨガ<br>／ウォーキング                 |                                                                                       |                                                                                      |
| 11:10 ～ 12:00 | 就労プログラム<br>(オープン・クローズ) | 美文字講座                                                                                                                | ストレスケア<br>(自分に合った休日の過ごし方) | ビジネスマナー<br>(ポジティブな言い換え)    | 美容講座（姿勢と表情）<br>/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<br>(自分の事を知ろう)  | PC 訓練<br>／ハンドクラフト                                                                                                    | e- ラーニング<br>/PC 訓練        | 仕事力アップ実践<br>(事務業務実践)       | みんなの発表会                       |                                                                                       |                                                                                      |
| 14:00 ～ 14:50 | PC 訓練                  | PC 訓練<br>／ハンドクラフト                                                                                                    | PC 訓練 / 電話応対              | 仕事力アップ実践<br>(事務業務実践)       | 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                         |                                                                                       |                                                                                      |
|               |                        |                                                                                                                      |                           |                            |                               |                                                                                       |                                                                                      |
|               | 31                     | ◎お知らせ<br><br>・ 8 月の土曜・祝日開所日は 8日、11日、22日です。<br><br>・ フォーマルデイは 20 日 (木) です。<br><br>・ 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               |                                                                                                                      |                           |                            |                               |                                                                                       |                                                                                      |
| 10:10 ～ 10:50 | 体幹トレーニング<br>／ウォーキング    |                                                                                                                      |                           |                            |                               |                                                                                       |                                                                                      |
| 11:10 ～ 12:00 | 就労プログラム<br>(社会資源の活用)   |                                                                                                                      |                           |                            |                               |                                                                                       |                                                                                      |
|               | ランチ休憩                  |                                                                                                                      |                           |                            |                               |                                                                                       |                                                                                      |
| 13:00 ～ 13:50 | グループワーク<br>(私は○○です)    |                                                                                                                      |                           |                            |                               |                                                                                       |                                                                                      |
| 14:00 ～ 14:50 | PC 訓練                  |                                                                                                                      |                           |                            |                               |                                                                                       |                                                                                      |
| 14:50 ～ 15:00 | 終礼・清掃                  |                                                                                                                      |                           |                            |                               |                                                                                       |                                                                                      |