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】
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	生活管理 （生活リズム）	
	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 （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）	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	
	10	11	12	13	14	15
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	山の日	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		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 （食事の管理）		ビジネスマナー （言葉遣い）	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	
13:00 ～ 13:50	PC 訓練 /PC 講座（Photoshop）		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）		PC 訓練	コミュニケーション （思考の仕組み）	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	
	17	18	19	20	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】
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	コミュニケーション （体験を整理しよう）	PC 訓練	コミュニケーション （行動を工夫しよう）	
	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（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 （SST）	PC 訓練	コミュニケーション （認知の工夫の仕方）	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	
	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	【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	コミュニケーション （気持ちを伝える）	PC 訓練	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 （人に何かを頼む）	
	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）	スキルチェックシート /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	
	31					
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操					
10:10 ～ 10:50	腸活体操 / ウォーキング					
11:10 ～ 12:00	コミュニケーション （すっきり断る）					
	ランチ休憩					
13:00 ～ 13:50	PC 訓練 /PC 講座（Photoshop）					
14:00 ～ 14:50	PC 訓練 /PC 講座（Photoshop）					
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃					

◎お知らせ

・8 月の土曜開所日は 8日、15日、22日、29 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。

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】
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 （応募書類①）	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	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	作業実践 /PC 講座（Photoshop）	PC 訓練	PC 訓練 / 電話応対	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	
	10	11	12	13	14	15
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	山の日	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		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		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	
13:00 ～ 13:50	JST /PC 講座（Photoshop）		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	JST /PC 講座（Photoshop）		PC 訓練 / 電話応対	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	
	17	18	19	20	19	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】
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 （会社が求める人材）	PC 訓練	就労プログラム （企業研究）	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	自己理解	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（Photoshop）	PC 訓練	PC 訓練 / 電話応対	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	
	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	【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 （求人票の見方①）	PC 訓練	就労プログラム （求人票の見方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	JST /PC 講座（Photoshop）	PC 訓練 /PC 座談会	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（Photoshop）	PC 訓練	PC 訓練 / 電話応対	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	
	31					
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操					
10:10 ～ 10:50	腸活体操 / ウォーキング					
11:10 ～ 12:00	PC 訓練					
	ランチ休憩					
13:00 ～ 13:50	作業実践 /PC 講座（Photoshop）					
14:00 ～ 14:50	作業実践 /PC 講座（Photoshop）					
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃					

◎お知らせ

・8 月の土曜開所日は 8日、15日、22日、29 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。