

時 間	月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日	土 曜 日
	◎お知らせ ・10月の土曜・祝日開所日は12日、17日です。 ・フォーマルデイは22日（木）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。			1	2	3
10:00～10:10				朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	
10:10～10:50				楽しむダンス ／ウォーキング	ヨガ ／ウォーキング	
11:10～12:00				ビジネスマナー （席次）	美容講座（ネイルケア） ／PC訓練	
				ランチ休憩	ランチ休憩	
13:00～13:50				PC訓練 ／特別 Word 講座	コミュニケーション （ミスした時の向き合い方、伝え方①）	
14:00～14:50				PC訓練	e-ラーニング ／PC訓練	
14:50～15:00				終礼・清掃	終礼・清掃	
	5	6	7	8	9	10
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
10:10～10:50	ヨガ ／ウォーキング	体幹トレーニング ／ウォーキング	勝 Time ！ ／ウォーキング	楽しむダンス ／ウォーキング	ヨガ ／ウォーキング	
11:10～12:00	就労プログラム （自己 PR の作成）	美文字講座	ストレスケア （心を安定させる食生活～後半～）	ビジネスマナー （ビジネスマナーの必要性）	美容講座（夏バテ対策） ／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 （伝え方）	PC訓練 ／ハンドクラフト	e-ラーニング ／PC訓練	PC訓練 ／特別 PowerPoint 講座	コミュニケーション （ミスした時の向き合い方、伝え方②）	
14:00～14:50	PC訓練	PC訓練 ／ハンドクラフト	PC訓練／電話対応	PC訓練	e-ラーニング ／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	
	12	13	14	15	16	
10:00～10:10	【特別プログラム】 アタマとカラダの運動会！	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】 ハロウィンお楽しみ企画
10:10～10:50		ゆるふわ体操 ／ウォーキング	勝 Time ！ ／ウォーキング	ほぐして整うライトワークアウト ／ウォーキング	ヨガ ／ウォーキング	
11:10～12:00		PC訓練	自己理解 （キャリアプランを考える）	ビジネスマナー （SNS のマナー）	美容講座（ネイルケア） ／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 ／ハンドクラフト	e-ラーニング ／PC訓練	PC訓練 ／特別 Excel 講座	コミュニケーション （相手の立場に立つ）	
14:00～14:50		PC訓練 ／ハンドクラフト	PC訓練／電話対応	就労スペシャル （社会資源の活用 Part3）	e-ラーニング ／PC訓練	
14:50～15:00		終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	19	20	21	22 フォーマルデイ	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	24
10:10～10:50	ヨガ ／ウォーキング	体幹トレーニング ／ウォーキング	ほぐして整うライトワークアウト ／ウォーキング	勝 Time ！ ／ウォーキング	ヨガ ／ウォーキング	
11:10～12:00	就労プログラム （職歴を振り返る）	美文字講座	ストレスケア （大人の点つなぎ）	ビジネスマナー （聞き方）	美容講座（運動と美容） ／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 （どれを選びますか）	PC訓練 ／ハンドクラフト	e-ラーニング ／PC訓練	役立つパソコン知識	【職員研修】 ※通所訓練は午前のみ	
14:00～14:50	PC訓練	PC訓練 ／ハンドクラフト	PC訓練／電話対応	PC訓練		
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃		
	26	27	28	29	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	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	31
10:10～10:50	ヨガ ／ウォーキング	ゆるふわ体操 ／ウォーキング	勝 Time ！ ／ウォーキング	ほぐして整うライトワークアウト ／ウォーキング	ヨガ ／ウォーキング	
11:10～12:00	就労プログラム （ハローワークの活用）	PC訓練	ストレスケア （リラクゼーション）	ビジネスマナー （コミュニケーションの基本）	美容講座（ネイルケア） ／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 （秋の目標の木 Part2）	PC訓練 ／ハンドクラフト	e-ラーニング ／PC訓練	仕事力アップ実践	みんなの発表会	
14:00～14:50	PC訓練	PC訓練 ／ハンドクラフト	PC訓練／電話対応	仕事力アップ実践	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	