

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3日、12日、31日です。 ・フォーマルデイは20日（火）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	【特別プログラム】 ～お楽しみプログラム～	
10:10～10:50				軽運動	軽運動		
11:10～12:00				PC 訓練	ビジネスマナー (職場のコミュニケーション)		
				ランチ休憩	ランチ休憩		
13:00～13:50					ストレスマネジメント (認知行動療法)	PC 訓練	
14:00～14:50					PC 訓練	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		
10:10～10:50	軽運動	軽運動	軽運動	軽運動	軽運動		
11:10～12:00	就労プログラム (自分のウリを作る)	PC 訓練 / 模擬面接	ステップアップ講座 (受け止め力アップ講座)	PC 訓練	ビジネスマナー (ビジネス敬語)		
	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 訓練 / ハンドクラフト	美容講座 (ネイル)	ストレスマネジメント (自分のメガネ)	PC 訓練		
14:00～14:50	PC 訓練	PC 訓練 / ハンドクラフト	電話応対	PC 訓練	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	17	
10:00～10:10	【特別プログラム】 ～お楽しみプログラム～	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		軽運動	軽運動	軽運動	軽運動		
11:10～12:00		PC 訓練 / 模擬面接	自己理解 (断捨離道場)	PC 訓練	ビジネスマナー (社会人基礎力①)		
		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	美容講座 (腸活)	ストレスマネジメント (わたしが一番望むことは?)			
14:00～14:50		PC 訓練 / ハンドクラフト	電話応対	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 フォーマルデイ	21	22	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		
10:10～10:50	軽運動	軽運動	軽運動	軽運動	軽運動		
11:10～12:00	就労プログラム (テレワーク講座)	PC 訓練 / 模擬面接	自己理解 (動物占いで自分を知る)	PC 訓練	ビジネスマナー (社会人基礎力②)		
	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 講座	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 講座	ストレスマネジメント (調子を崩す前に気付く)	ビッグハート 柏様 ピアサポート事業について		
14:00～14:50	PC 訓練	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 講座	PC 訓練	ビッグハート 柏様 ピアサポート事業について		
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃		
	26	27	28	29	30	31	
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	【自由訓練】	
10:10～10:50	軽運動	軽運動	軽運動	軽運動	軽運動		
11:10～12:00	就労プログラム (実習制度)	PC 訓練 / 模擬面接	ステップアップ講座 (お給料が高いからで仕事を選ぶと)	PC 講座	ビジネスマナー (社会人基礎力③)		
	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 訓練 / ハンドクラフト	美容講座 (セルフマッサージと身だしなみ)	みんなの発表会	PC 訓練		
14:00～14:50	避難訓練	PC 訓練 / ハンドクラフト	電話応対	PC 訓練	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		