時　間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	【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	
10:10 ～ 10:50	軽運動 / ウォーキング		軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	就労プログラム （応募書類作成の基本①）		PC 訓練	PC 訓練	ビジネスマナー （社会人基礎力④）	
	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		美容講座 （美文字講座）	ストレスマネジメント （自分に合った休日の過ごし方）	PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練		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	
	9	10	11	12	13	14
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】 ～お楽しみプログラム～
10:10 ～ 10:50	軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	就労プログラム （応募書類作成の基本②）	PC 訓練 / 模擬面接	ステップアップ講座 （習慣を振り返ろう）	PC 訓練	ビジネスマナー （社会人基礎力⑤）	
	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 （セルフマッサージ）	ストレスマネジメント （クライシスプランの作成）		
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	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	終礼・清掃	
	16	17 フォーマルデイ	18	19	20	21
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 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	就労プログラム （応募書類作成の基本③）	PC 訓練 / 模擬面接	自己理解 （働く力につながる）	PC 訓練	ビジネスマナー （社会人基礎力⑥）	
	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 （パワーポイント基本）	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 （ポジティブ心理学）	PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	PC 訓練 / ハンドクラフト	PC 訓練	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	
	23	24	25	26	27	28
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	【自由訓練】
10:10 ～ 10:50		軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	軽運動 / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00		PC 訓練 / 模擬面接	自己理解 （自己中心的バイアス）	PC 訓練	ビジネスマナー （社会人基礎力⑦）	
		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 （ネイル）	ストレスマネジメント （不安な事は 91.4％起こらない）	PC 訓練	
14:00 ～ 14:50		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	
	30					
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操					
10:10 ～ 10:50	軽運動 / ウォーキング					
11:10 ～ 12:00	就労プログラム （応募書類作成の基本④）					
	ランチ休憩					
13:00 ～ 13:50	PC 訓練					
14:00 ～ 14:50	PC 訓練					
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃					

◎お知らせ

・11 月の土曜・祝日開所日は 3 日、14 日、23日、28日です。

・フォーマルデイは 17 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。