

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
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	ゆるふわ体操 /ウォーキング	体幹トレーニング /ウォーキング	楽しむダンス /ウォーキング	ヨガストレッチ /ウォーキング	YKダンス /ウォーキング	
11:10～12:00	就労プログラム (障害理解)	PC訓練	e-ラーニング /PC訓練	ビジネスマナー (オンラインのマナー)	自己理解	
	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	e-ラーニング /PC訓練	コミュニケーション (相手の話を聞く)	セルフケア (セルフモニタリング)	
14:00～14:50	グループワーク (十人十色)	PC訓練 /ハンドクラフト	PC訓練 / 電話対応	コミュニケーション (相手の話を聞く)	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	
	8	9	10	11	12	13
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 /ウォーキング	ゆるふわ体操 /ウォーキング	楽しむダンス /ウォーキング	ヨガストレッチ /ウォーキング	YKダンス /ウォーキング	
11:10～12:00	就労プログラム (オープン・クローズ)	美文字講座	e-ラーニング /PC訓練	ビジネスマナー (メモの取り方)	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 (ご当地PR)	PC訓練 /ハンドクラフト	e-ラーニング /PC訓練	PC訓練	PC訓練	
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 /特別 Excel 講座	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	
	15	16	17	18 フォーマルデイ	19	20
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】 SSP 齊藤&大友 スペシャル ポジティブ講座
10:10～10:50	楽しむダンス /ウォーキング	ゆるふわ体操 /ウォーキング	体幹トレーニング /ウォーキング	椅子ヨガストレッチ /ウォーキング	YKダンス /ウォーキング	
11:10～12:00	就労プログラム (履歴書の作成)	PC訓練	e-ラーニング /PC訓練	ビジネスマナー (報・連・相)	美容講座(プチプラメイク) /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 (脳トレクイズ)	PC訓練 /ハンドクラフト	e-ラーニング /PC訓練	コミュニケーション (言葉の意図を考える)	ストレスケア (体調管理について)	
14:00～14:50	PC訓練	PC訓練 /ハンドクラフト	PC訓練 / 電話対応	コミュニケーション (言葉の意図を考える)	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	
	22	23	24	25	26	27
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 /ウォーキング	ゆるふわ体操 /ウォーキング	楽しむダンス /ウォーキング	ヨガストレッチ /ウォーキング	YKダンス /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	e-ラーニング /PC訓練	ビジネスマナー (身だしなみ)	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 (ちょうどいいでしょう)	PC訓練 /ハンドクラフト	e-ラーニング /PC訓練	PC訓練	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	PC訓練 /特別 Word 講座	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	
	29	30	<p>◎お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4月の土曜開所日は20日です。 ・フォーマルデイは18日(木)です。 			
10:00～10:10	昭和の日	朝礼・ラジオ体操				
10:10～10:50		ゆるふわ体操 /ウォーキング				
11:10～12:00		PC訓練				
		ランチ休憩				
13:00～13:50		PC訓練 /ハンドクラフト				
14:00～14:50		PC訓練 /ハンドクラフト				
14:50～15:00	終礼・清掃					