

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	ヨガストレッチ /ウォーキング	体幹トレーニング /ウォーキング	ストレッチ /ウォーキング	コアトレ /ウォーキング	エクササイズ /ウォーキング	
11:10～12:00	ビジネスマナー (敬語)	PC 訓練 /ハンドクラフト	ビジネスマナー (電話対応)	グループワーク	美容講座 (口内ケア) /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	PC 訓練 /ハローワーク同行	e-ラーニング講座	PC 訓練 /e-ラーニング	ステップアップ講座 (リラクゼーション)	就労プログラム (働くとは/就活のススメ方)	
14:00～14:50	グループワーク	e-ラーニング講座	電話応対実践	PC 訓練 /e-ラーニング	就労プログラム (働くとは/就活のススメ方)	
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	ヨガストレッチ /ウォーキング	体幹トレーニング /ウォーキング	椅子ストレッチ	コアトレ	エクササイズ /ウォーキング	
11:10～12:00	ビジネスマナー (ビジネスマナーの必要性)	PC 訓練 /ハンドクラフト	ビジネスマナー (報連相応用)	グループワーク	美容講座 (ネイル) /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	PC 訓練 /ハローワーク同行	SST (SST すごろく)	PC 訓練 /e-ラーニング	ステップアップ講座 (いろいろな捉え方)	就労プログラム (適性検査/SPI)	
14:00～14:50	グループワーク	SST (SST すごろく)	PC 訓練 / 電話対応	PC 訓練 /e-ラーニング	就労プログラム (適性検査/SPI)	
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 フォーマルデイ	18	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	
10:10～10:50	体幹トレーニング /ウォーキング	ヨガストレッチ /ウォーキング	ストレッチ /ウォーキング	コアトレ /ウォーキング	エクササイズ /ウォーキング	
11:10～12:00	ビジネスマナー (言葉の印象)	PC 訓練 /ハンドクラフト	ビジネスマナー (立ち居振る舞い、所作)	グループワーク	美容講座 (外反母趾) /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	PC 訓練 /ハローワーク同行	軽作業	PC 訓練 /e-ラーニング	ステップアップ講座 (不安とマインドフルネス)	就労プログラム (職業選択)	
14:00～14:50	グループワーク	軽作業	PC 訓練 / 電話対応	PC 訓練 /e-ラーニング	就労プログラム (職業選択)	
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	ヨガストレッチ /ウォーキング	体幹トレーニング /ウォーキング	ストレッチ /ウォーキング	コアトレ /ウォーキング	エクササイズ /ウォーキング	
11:10～12:00	ビジネスマナー (挨拶)	PC 訓練 /ハンドクラフト	ビジネスマナー (【実務】総合)	グループワーク	美容講座 (アルカライズ) /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	PC 訓練 /ハローワーク同行	ZOOM で コミュニケーション	PC 訓練 /e-ラーニング	ステップアップ講座 (疲労と向き合う)	就労プログラム (オープン・クローズ)	
14:00～14:50	グループワーク	ZOOM で コミュニケーション	PC 訓練 / 電話対応	PC 訓練 /e-ラーニング	就労プログラム (オープン・クローズ)	
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月の祝日開所日は29日(月)です。 ・フォーマルデイは17日(水)です。 			
10:00～10:10	【特別プログラム】 ビジネスマナー 実践編!	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				
11:10～12:00		PC 訓練 /ハンドクラフト				
		ランチ休憩				
13:00～13:50		みんなの発表会 (n.k Final) SH ファンミーティング ～ウルトラカオスパティー～				
14:00～14:50						
14:50～15:00		終礼・清掃				