

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	ストレッチ / ウォーキング	エクササイズ / ウォーキング	IDE ダンス / ウォーキング	フローヨガ / ウォーキング	すこやか体操 / ウォーキング	
11:10～12:00	PC 訓練	PC 訓練	就労プログラム	PC 訓練	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	e-ラーニング実践	PC 訓練 / 模擬面接	簡易版 / 認知行動療法	グループワーク	
14:00～14:50	ビジネスマナー	美容講座 (ヘアケア)	PC 訓練 / 電話対応	簡易版 / 認知行動療法	グループワーク	
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	ストレッチ / ウォーキング	エクササイズ / ウォーキング	すこやか体操 / ウォーキング	IDE ダンス / ウォーキング	フローヨガ / ウォーキング	
11:10～12:00	PC 訓練	PC 訓練	就労プログラム	PC 訓練	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	PC 講座 (PC 基礎講座)	PC 訓練 / 模擬面接	コミュニケーション	ビジネスマナー実践 (自己紹介)	
14:00～14:50	ビジネスマナー	PC 講座 (PC 基礎講座)	PC 訓練	コミュニケーション	ビジネスマナー実践 (自己紹介)	
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	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	ストレッチ / ウォーキング	エクササイズ / ウォーキング	フローヨガ / ウォーキング	IDE ダンス / ウォーキング	すこやか体操 / ウォーキング	
11:10～12:00	PC 訓練	PC 訓練	就労プログラム	PC 訓練	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	e-ラーニング実践	PC 訓練 / 模擬面接	軽作業実践	PC 訓練	
14:00～14:50	ビジネスマナー	ライフスタイル (片付けの魔法)	PC 訓練 / 電話対応	軽作業実践	PC 講座 (Excel 解説)	
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 フォーマルデイ	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	ストレッチ / ウォーキング	エクササイズ / ウォーキング	フローヨガ / ウォーキング	IDE ダンス / ウォーキング	すこやか体操 / ウォーキング	
11:10～12:00	PC 訓練	PC 訓練	就労プログラム	PC 訓練	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	ハンドクラフト / 就活強化 PG	PC 訓練 / 模擬面接	セルフケア (自己肯定感)	PC 訓練	
14:00～14:50	ビジネスマナーまとめ	ハンドクラフト / 就活強化 PG	PC 訓練 / 電話対応	セルフケア (自己肯定感)	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月の祝日開所日は29日(月)です。 ・フォーマルデイは22日(月)です。 			
10:00～10:10	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> [特別プログラム] 大人の紙ヒコーキ作り </div>	朝礼・ラジオ体操				
10:10～10:50		エクササイズ / ウォーキング				
11:10～12:00		PC 訓練				
		ランチ休憩				
13:00～13:50		ハンドクラフト / 就活強化 PG				
14:00～14:50	ハンドクラフト / 就活強化 PG					
14:50～15:00	終礼・清掃					