

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
			1	2	3	4	
10:00～10:10	◎お知らせ ・5月の土曜・祝日開所日は3日(金)、6日(月)、11日(土)です。 ・フォーマルデイは15日(水)です。		朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	【特別プログラム】 G・W 飯尾スペシャル	みどりの日	
10:10～10:50			ストレッチ / ウォーキング	オヤケン運動 / ウォーキング			
11:10～12:00			ビジネスマナー (報連相応用)	グループワーク			
			ランチ休憩	ランチ休憩			
13:00～13:50			PC 訓練 /e-ラーニング	ステップアップ講座 (セルフコンパッション)			
14:00～14:50			PC 訓練 / 電話対応	PC 訓練 /e-ラーニング			
14:50～15:00			終礼・清掃	終礼・清掃			
	6	7	8	9	10	11	
10:00～10:10	【特別プログラム】 4コママンガを やってみよう	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】 パワーポイントで あそぼう!	
10:10～10:50		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	オヤケン運動 / ウォーキング	エクササイズ / ウォーキング		
11:10～12:00		PC 訓練 /e-ラーニング	ビジネスマナー (時間管理 ver.2.0)	グループワーク	美容講座 (美白) /PC 訓練		
		ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩		
13:00～13:50			SST (コミュニケーションにおける柔軟性)	PC 訓練 /e-ラーニング	ステップアップ講座 (暮らしとお金)		就労プログラム (応募書類について)
14:00～14:50			SST (コミュニケーションにおける柔軟性)	セルフケア (体・技・心)	PC 訓練 /e-ラーニング		就労プログラム (応募書類について)
14:50～15:00			終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃		終礼・清掃
	13	14	15 フォーマルデイ	16	17	18	
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	【販売会】 大きなテーブル (四街道文化センター)	
10:10～10:50	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 / ウォーキング	ヨガストレッチ / 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	PC 訓練 /e-ラーニング	ビジネスマナー (スーツの着こなし春夏編)	グループワーク	美容講座 (就活メイク) /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	PC 訓練 / ハローワーク同行	SST (ちょっとしたこと)	PC 訓練 /e-ラーニング	ステップアップ講座 (ライフキャリアを描こう)	就労プログラム (企業が求める人材)		
14:00～14:50	グループワーク (時間管理)	SST (ちょっとしたこと)	PC 訓練 / 電話対応	PC 訓練 /e-ラーニング	就労プログラム (企業が求める人材)		
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃		
	20	21	22	23	24	25	
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	オヤケン運動 / 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 /e-ラーニング	ビジネスマナー (身だしなみ)	グループワーク	美容講座 (筋膜) /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	PC 基礎講座	PC 訓練 /e-ラーニング	ステップアップ講座 (職場の困惑場面に備える)	就労プログラム (勤怠の重要性)		
14:00～14:50	グループワーク	PC 基礎講座	PC 訓練 / 電話対応	PC 訓練 /e-ラーニング	就労プログラム (勤怠の重要性)		
14:50～15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃		
	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		
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	オヤケン運動 / 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 (電話対応)	PC 訓練 /e-ラーニング	ビジネスマナー (【実務】総合)	グループワーク	美容講座 (体のめぐり) /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	セルフケア (記録表)	PC 訓練 /e-ラーニング	ステップアップ講座 (社内の信頼を得るには)	みんなの発表会		
14:00～14:50	グループワーク	セルフケア (記録表)	PC 訓練 / 電話対応	PC 訓練 /e-ラーニング	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		