

10月ワークプログラム スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
10:30～		ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング		
11:20～		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		
13:10～			在宅就労ワーク	コミュニケーション	ウォーキング		
14:00～		ヨガ	在宅就労ワーク	コミュニケーションスキルを上げよう！	カードゲーム		
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
10:30～	軽いストレッチ	ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング	茶道を体験してみよう！	
11:20～		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	お抹茶と上生菓子を味わおう	
13:10～	ウォーキング		在宅就労ワーク	面接マナーの基本②	ウォーキング	ウォーキング	
14:00～	作業訓練	ヨガ	在宅就労ワーク	～面接のロールプレイをしてみよう～	カードゲーム	作業訓練	
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
10:30～	スポーツの秋を楽しもう♪	ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング		
11:20～	仮）晴れ：城址公園、雨：卓球大会！ テイクアウトお弁当も用意します	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		
13:10～	茶話会 （※3コマのみ可）		在宅就労ワーク	コミュニケーション	～ハロウィンパーティー～		
14:00～	茶話会 （※4コマのみ可）	ヨガ	在宅就労ワーク	～雑談力をつけよう！～	みんなで楽しもう♪		
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
10:30～	面接マナーの基本③	ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング	～和菓子作りに挑戦！～	
11:20～	～面接で困った時の対処法～	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		
13:10～	ウォーキング		在宅就労ワーク	コミュニケーション	ウォーキング	ウォーキング	
14:00～	作業訓練	ヨガ	在宅就労ワーク	～たい焼きカードで短所を長所に 換えてみよう！～	カードゲーム	作業訓練	
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
10:30～	軽いストレッチ	ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング		
11:20～		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		
13:10～	ウォーキング		在宅就労ワーク	コミュニケーション	ウォーキング		
14:00～	チラシ折り作業&ポスティング	ヨガ	在宅就労ワーク	～アサーティブな会話とは？～	カードゲーム		

赤字・・・外部講師による講座・イベント

黒字・・・支援員が行います

