

1月

就労移行支援 月間プログラム予定

2026年(令和8年)1月

氏名

ここジョブ Tel(082)277-1279

月	火	水	木	金	土	日
※通常のプログラムでは、午前は10時00分から11時00分までの60分、午後は13時00分から14時00分までの60分となります。 ※集中カトレーニングについては、午前は10時00分から11時30分、午後は13時00分から14時30分までの90分となります。(天風録は60分) ※個別活動(フリースペース)は、プログラム室で行います。応募書類の作成や資格勉強等、有意義な時間として活用してください。 ※アクティブスポーツは体育館でのスポーツです。(パドミントン、ソフトバレー、卓球など)			1 元日 休み	2 休み	3 休み	4 休み
5 全員集合！ ～スタッフからのお知らせ～	6 フリースペース	7 集中カトレーニング (天風録)	8 就労オープントーク	9 集中カトレーニング (筆ペン)	10 職務経歴書作成 (下地作り)	11 休み
履歴書作成	【実践形式】 面接力トレーニング	アクティブスポーツ	ウォーキング ～初詣に行こう～	【グループワーク】 仕事の不安をほどくワーク ～不安見える化して対処する～	集中カトレーニング (ペーパークラフト)	
12 成人の日	13 集中カトレーニング (シール貼り)	手で遊ぶ、心ほぐす ～紙ちぎりアートで リラックス＆集中～	SPI(言語的分野)を解いてみよう ～初級編～	【グループワーク】 気分を切り替えるヒントを見つける	集中カトレーニング (ペン習字)	職務経歴書作成 (清書)
フリースペース	【グループワーク】 仕事の時間を読むとは？ ～作業と段取りのコツを知る～	アクティブ スポーツ	集中カトレーニング (漢字)	年の初めに見直そう！ ストレスサインとセルフケア	【グループワーク】 ちょっと先を考える力 ～+ α の行動で信頼を～	アクティブスポーツ
19 【グループワーク】 メモの取り方を見直そう ～伝達力アップの第一歩～	20 ストレッチ	フリーオープントーク	【実践形式】 面接力トレーニング	ウォーキング	自己紹介シート作成 (下地作り)	25 休み
フリースペース	【グループワーク】 曖昧な指示、どう動く？ ～みんなで考える 職場の対応術～	アクティブ スポーツ	集中カトレーニング (筆ペン)	集中カトレーニング (電卓)	【グループワーク】 私の役立つ工夫発見！ ～職場やここジョブで使える アイデアをシェア～	集中カトレーニング (天風録)
26 集中カトレーニング (シール貼り)	27 タッチタイピング ～初級編～	【面接力アップ】 長所と短所を整理 ～エピソードと克服策作成～	【グループワーク】 やることがない時のヒント ～自分で考えて動く～	フリースペース	自己紹介シート作成 (清書)	
フリースペース	【個人 & グループワーク】 不調のサインに気付く力 ～働き続けるための 予防と配慮～	アクティブ スポーツ	集中カトレーニング (ペーパークラフト)	チームワークトレーニング	ジョブガイダンス 「ワークライフバランスについて」 本館多目的ホール 13:00～14:00	閉所