

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。 ※又、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) ※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。				1	2	3	4
				全員集合！ ～スタッフからのお知らせ～	【個人ワーク】 2026年下期目標立て 就職に向けてどう行動していく？	職務経歴書作成 (下地作り)	休み
				履歴書作成	集中カトレーニング (電卓計算)	リラクゼーション	
5	6		7	8	9	10	11
集中カトレーニング (ペン習字)	パソコン 教室	フリース ペース	集中カトレーニング (シール貼り)	就労シミュレーション	【実戦形式】 面接カトレーニング	職務経歴書作成 (清書)	休み
【グループワーク】 障害のオープン・クローズ ～メリット、デメリットについて考える～	【個人ワーク&共有】 経験を見える化する！ ～私のキャリア&ストレンクス発見シート～		室内軽スポーツ	【グループワーク&共有】 通所を継続するための習慣 生活のなかでしている工夫	リラクスタイム 音楽を聴きながら 切り絵を描こう	室内軽スポーツ	
12 スポーツの日	13		14	15	16	17	18
フリーオープントーク	パソコン 教室	フリース ペース	【座学】 10月の寒暖差に負けない！ 自立神経の整え方	集中カトレーニング (漢字)	集中カトレーニング (天風録)	自己紹介シート (下地作り)	休み
フリースペース	【グループワーク】 ケーススタディで学ぶ ～職場のあるある対処法～		室内軽スポーツ	【プレスト・グループワーク】 目指せ長期就労！ ～長く働き続けるヒント～	【外出&調査】 近くの商業施設の 求人を見に行ってみよう	ストレッチ	
19	20		21	22	23	24	25
【プレスト&グループワーク】 働くうえで譲れないものは？ ～自分の大事にしたい価値観～	パソコン 教室	フリース ペース	【座学・個人ワーク】 仕事における配慮とはどんなこと？ ～自力でできることと支援が必要なこと～	集中カトレーニング (点描)	フリースペース	自己紹介シート (清書)	休み
集中カトレーニング (筆ペン)	【グループワーク】 自立って何だろう？ ～多様な視点を知る時間～		室内軽スポーツ	【実戦形式】 面接カトレーニング	ジョブガイダンス 疲れをためない食べ方のコツ ～安定して働く為の栄養学～ 多目的ホール 3階	お楽しみ会	
26	27		28	29	30	31	
集中カトレーニング (天風録)	パソコン 教室	フリース ペース	【グループワーク】 仕事における物事の伝え方 ～物事・仕事を伝える時のポイント～	集中カトレーニング (ペーパークラフト)	ウォーキング	モルック (近くの公園)	
【グループワーク】 面接に向けて スーツの着こなしを確認しよう	合同企業面接会 広島県立体育館		室内軽スポーツ	就労オープントーク	【座学・実践練習】 メモの取り方のポイント	フリースペース	