

11月

就労移行支援 月間プログラム予定 2025年(令和7年)11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。 ※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		休み		
							履歴書作成					
							体力UPスポーツ					
3 文化の日		4		5		6		7		8	9	
ウォーキング		全員集合！ ～スタッフからのお知らせ～		【個人＆グループワーク】 自分らしさのヒントを探す ～就労や生活で活かせる視点～		秋の気持ち整理マップ ～自分の時間とやることを見える化～		【実践形式】 面接カトレーニング		職務経歴書作成 (下地作り)		休み
Word	フリースペース	リラックスアイデア会議 ～集中＆癒しの方法をシェア～		体力UPスポーツ		集中カトレーニング (天風録)		【グループワーク】 タイムマネジメントのコツ ～時間をうまく使う工夫～		集中カトレーニング (漢字)		
10		11		12		13		14		15		16
就労オープントーク		集中カトレーニング (ペーパークラフト)		【チームワーク＆問題解決力】 みんなで考える職場のリアル		こころのリセットタイム ～落ち着いたひとときを～		耳を澄ませて、心を整える ～音とともに集中とリラックス～		職務経歴書作成 (清書)		休み
Word	フリースペース	モルック		室内軽スポーツ		集中カトレーニング (筆ペン)		【グループワーク】 仕事の引継ぎと申し送りのコツ ～送る側、受け手の視点～		集中カトレーニング (シール貼り)		
17		18		19		20		21		22		23 勤労感謝の日
【練習＆グループワーク】 実践！お辞儀練習と 面接の心構え		快眠に繋がる生活リズム ～心と体を整えるヒント～		集中カトレーニング (ペン習字)		モルック		フリースペース		自己紹介シート作成 (下地作り)		休み
Word	フリースペース	【実践形式】 面接カトレーニング		体力UPスポーツ		集中カトレーニング (天風録)		【ジョブガイダンス】 「就労定着支援など就労後のサ ポート体制について」 多目的ホール13:00～14:00		集中カトレーニング (漢字)		
24 振替休日		25		26		27		28		29		30
ウォーキング		集中カトレーニング (電卓)		【発見＆グループワーク】 視点を変えよう！ ポジティブ思考のヒント		ウォーク&ストレッチ (雨天時:屋内ストレッチ)		【グループワーク】 ブレインストーミングから 優先順位を考える		自己紹介シート作成 (清書)		休み
Word	フリースペース	秋の自然と歩くひと時 ～紅葉を観に縮景園へ～		体力UPスポーツ		フリーオープントーク		避難訓練 13:00～14:30		フリースペース		