【2026年4月　プログラムスケジュール】

★シフト作成；４月9日～１５日（１５日最終決定）★　　□振返り面談：　/　　□評価面談　/　　氏名：

・AM:10時～12時　PM:13時～15時（水曜日のみ14時終了）

・斜線は、職場見学先や就職先の開拓、外部機関との連携、社内研修により閉所させていただきます。

・「個別準備」で実施していただく内容…仕事研究、応募条件整理、求人検索、応募書類作成、面接練習、実習準備など、その他就労に必要なことを個々のペースで取り組んでいただきます。時期に応じて担当スタッフと相談して内容を決めてください。

日	月				火				水				木				金				土
	午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前
	10時-11時	11時-12時	13時-14時	14時-15時	10時-11時	11時-12時	13時-14時	14時-15時	10時-11時	11時-12時	13時-14時	14時-15時	10時-11時	11時-12時	13時-14時	14時-15時	10時-11時	11時-12時	13時-14時	14時-15時	10時-12時
									1				2				3				4
									コミュニケーション【JST】		色々な形を作り出そう！頭の体操！「T-パズルゲーム」		就職step up「雇用形態や社会保険制度について」		オフィストレーニング		パソコン Word/Excel		アサーション「人に何かを頼む」		【communication】春は新たな出会いの時期ですね「ちょうどよい人との距離感講座」
									個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		
									個別支援・面談日時は担当者と相談して記入。												
5	6				7				8				9				10				11
	ゆる エクササイズ	オフィストレーニング	ストレスコントロール「対処の仕方（行動からアプローチ）」		ビジネスマナー「ビジネスメール」		ワークトレーニング		コミュニケーション【JST】		運動不足解消！「環水公園へお花見ウォーキング」		来月のシフト作成	オフィストレーニング	就職step up「求人票の見方と企業研究～就活の手順～」		パソコン Word/Excel		アサーション「すっきり断る」		【SPORTS】モルック大会 IN 稲荷公園
		個別準備	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		
	個別支援・面談日時は担当者と相談して記入。																				
12	13				14				15				16				17				18
	ゆる トーク	オフィストレーニング	ストレスコントロール「ストレス解消法を知ろう」		ビジネスマナー「間違いやすいビジネスマナー」		ワークトレーニング		コミュニケーション【JST】		美姿勢ストレッチ＆ヨガ		就職step up「応募書類（①履歴書と職務経歴書）」		オフィストレーニング		コミュニケーション【SST】		アサーション「批判を上手に受け止める」		【communication】先入観や思い込み…「自分めがね」かけてませんか？
		個別準備	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		
	個別支援・面談日時は担当者と相談して記入。																				
19	20				21				22				23				24				25
	ゆる ストレッチ	オフィストレーニング	ストレスコントロール「ストレス解消法を実践してみよう」		ビジネスマナー「ビジネスマナーの重要性」		ワークトレーニング		コミュニケーション【JST】		春です！改めての身だしなみ講座		就職step up「応募書類（②自己PRと志望動機）」		オフィストレーニング		パソコン Word/Excel		アサーション「怒りの取り扱い方」		【CULTURE】4月23日は「サンジョルディ本の日」おススメの本を紹介しよう！
		個別準備	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		
	個別支援・面談日時は担当者と相談して記入。																				
26	27				28				29				30								
	ゆる エクササイズ	オフィストレーニング	ストレスコントロール「コーピングリストを作ろう」		ビジネスマナー「気持ちよく仕事をするための言葉づかい」		ワークトレーニング		【CULTURE】今日は「昭和の日」～古き良き「昭和」をクイズで楽しく知りましょう！～				就職step up「会社に自分を伝える（自分説明書）」		ワークトレーニング						
		個別準備	個別準備		個別準備		個別準備						個別準備		個別準備						
	個別支援・面談日時は担当者と相談して記入。																				

≪受診日≫
医療機関名【　　】
受診日【　/　】

≪ハローワーク≫
訪問日【　/　】

・４月日　の SSTのテーマは「人との会話の困りごと、エピソードなど」
※企業内訓練（トナミ運輸）は、確定次第お伝えします。

【ヴィストキャリア富山中央】