

## 【2026年1月 プログラムスケジュール】

★シフト作成：1月日～15日（15日最終決定）★

□振返り面談： / □評価面談 /

氏名：

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-11時	11時-12時	13時-14時	14時-15時
1	2	3									
4	5	6	7	8	9	10					
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」	新・ビジネスマナー 「電話対応」	ワークトレーニング	コミュニケーション 【JST】	テーブル ゲームの会 「ハウス オフ 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	来月のシフト 作成	オフィス トレーニング	アサーション 「すっきり断る」
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。											
11	12	13	14	15	16	17					
【CULTURE】 鏡開き前に！ 切り餅消費 イロイロレシピ 作って食べよう！		新・ビジネスマナー 「実践；電話対応」	ワークトレーニング	コミュニケーション 【JST】	冬の乾燥対策 にも！ アロマ スプレー 作り✿	就職step up 「求人票の見方と企業研究 ～就活の手順～」	オフィストレーニング	パソコン Word/Excel	アサーション 「批判を上手に受け 止める」		
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。											
18	19	20	21	22	23	24					
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」	新・ビジネスマナー 「社内文書・社外文書 ・メール」	ワークトレーニング	コミュニケーション 【SST】	冬の免疫ケア 超！腸活！	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 【JST】	アサーション 「怒りの取り扱い方」	【SPORTS】 プチ運動不足 解消！ ストラック アウト大会！
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。											
25	26	27	28	29	30	31					
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」	新・ビジネスマナー 「実践：社内文書 ・社外文書・メール」	ワークトレーニング	コミュニケーション 【JST】	BABA抜き 最弱王 選手権	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 「話し合う 交渉する」	【Job Information】 楽しいことを 考えること 効果＆コツ 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【 / / ]

・1/21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】