

【2026年10月 プログラムスケジュール】

★シフト作成；10月9日～16日（16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-12時
	・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、社内研修により開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。												1		2		3				
													就職step up 「応募書類 （①履歴書と 職務経歴書）」	ワークトレーニング	パソコン 情報処理検定 ポイント対策	アサーション 「批判を上手に 受け止める」	【ODEKAKE】 パワースポットに 行ってみよう！ IN 「岩瀬諏訪神社」				
													個別準備	個別準備	個別準備	個別準備					
4	5				6				7				8				9				10
	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 「対処の仕方 （思考の整理）」	ビジネスマナー 「実践：職場での コミュニケーション」	ワークトレーニング	コミュニケーション 【JST】	10月10日は 「ふとんの日」 睡眠力講座		就職step up 「応募書類 （②自己PRと志望動機）」	ワークトレーニング	来月の シフト作成	オフィス トレーニング	パソコン 情報処理検定 直前対策	【JOB information】 情報処理検定 & カードゲーム							
	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			
	【SPORTS】 あなたの体力は どのくらい？ セルフ体力測定			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】	癒しの アロマ リードティ フューザー 作り		就職step up 「会社で自分を伝える （自分説明書）」	オフィストレーニング	コミュニケーション 【SST】	ワークトレーニング	【CULTURE】 癒しの アートセラピー （講師の先生が 来られます）								
				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			
	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 「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】	人に優しくして もらえる人、辛 く当たられる人		就職step up 「面接時の服装、 マナー、質問への対応」	ワークトレーニング	パソコン Word/Excel	アサーション 「怒りの取り扱い方」	【CULTURE】 10/27は 「読書の日」 推しの1冊を 言葉にしてみよう								
	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			
	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 知ろう」	ビジネスマナー 「ビジネス文書 （社外文書・社内文書）」	ワークトレーニング	コミュニケーション 【JST】	いつもの お菓子 ハロウィーン 仕立て		就職step up 「就職準備～安定して 働くための職業準備性 ピラミッド～」	オフィストレーニング	パソコン Word/Excel	ワークトレーニング	【JOB information】 仕事を楽しむ人と 楽しめない人の 違い								
	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【 / 】

・10月16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】