

# 【2025年10月 魚津駅前プログラムスケジュール】

★来月シフト作成：7日～11日（11日提出日）★

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		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 ※14時開所				2				3				4
									パソコン 【Excel②】		振り返り・評価 シート作成		コミュニケーション 【JST】 面接時		ストレスコントロール⑩ 【コーピングリストを 作る】		ワークトレーニング （作業系アセスメント）		就職step up⑤ 収入シュミレーション		【お出かけ体力up】 また来たい！ と評判のお寺書洞宗 『五智山 獨勝寺』 癒しのひととき＆ お寺sweetコネ☺
									個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		
5	6				7 AM☑企業内訓練				8 ※14時開所				9				10				11
	脳トレ	来月シフト作成	ワークトレーニング （作業系アセスメント）		ビジネスコミュニケーション 【企業見学】		オフィストレーニング （事務系アセスメント）		パソコン 【Excel③】		来月シフト作成		就職step up⑥ オーブンクローズ 合理的配慮		ストレスコントロール⑪ 【ストレスサインを 知ろう】		コミュニケーション 【JST】 相談するタイミング		アサーション④ 【すっきり断る】		【創作活動で 脳をリフレッシュ】 プチプラで楽しむ 芸術の秋 お手軽クラフト体験 100均で広がる アートの世界
	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		
12	13				14				15 ※14時開所				16				17				18
					就職step up⑦ 雇用形態や 社会保険制度		アサーション⑤ 【批判を上手に 受け止める】		ストレスコントロール⑫ 【ストレス耐性について】		☐水曜日特別講座 創作活動で脳を リフレッシュ★ ふわもこde ハンドメイド		オフィストレーニング （事務系アセスメント）		パソコン 【Word①】		ビジネスコミュニケーション 【ビジネスマナーの基礎】		ワークトレーニング （作業系アセスメント）		【お出かけ体力up】 杉沢の沢スギ☑散歩 ＆ 焼いもソフト☺寄り道
					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		
19	20				21 AM☑企業内訓練				22 ※14時開所				23				24				25
	ビジネスコミュニケーション 【職場で使える敬語の 基本】		コミュニケーション 【JST】 批判を受けた時の対応		コミュニケーション 【JST】 会社を早退する際に伝える べきこと		オフィストレーニング （事務系アセスメント）		パソコン 【Word②】		☐水曜日特別講座 職場でのGOOD行動 とNG行動		ワークトレーニング （作業系アセスメント）		ストレスコントロール① 【ストレスコントロール 力】		就職step up⑧ 求人票の見方と 企業研究 ～就活の手順～		アサーション⑥ 【怒りの取り扱い方】		【創作活動で 脳をリフレッシュ】  秋☑の贈り物 ～どんぐりトトロ～
	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		
26	27				28				29 ※14時開所				30				31				
	オフィストレーニング （事務系アセスメント）		ビジネスコミュニケーション 【身だしなみのマナー】		ストレスコントロール② 【ストレスのしくみ】		アサーション⑦ 【話し合う 交渉する】		就職step up⑨ 応募書類 （☑履歴書と職務経歴書）		☐水曜日特別講座 創作活動で脳を リフレッシュ★ ハロウィン★ラッピング		ワークトレーニング （作業系アセスメント）		パソコン 【Word③】		コミュニケーション 【JST】 噂話への対処法		オフィストレーニング （事務系アセスメント）		
	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		

- ・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。
- ・就活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・実習その他就労に必要なこと、個別支援計画に基づいた取り組み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。

※企業内訓練および土曜祝日のプログラムは、本利用開始後にご参加いただけます。

「受診日」  
医療機関名【                      】  
受診日【     /     /     】

「ハローワーク」  
訪問日【     /     /     】

☐振り返り面談：     /                      ☐評価面談                      /

【ヴィストキャリア魚津駅前】