

【2025年11月 魚津駅前プログラムスケジュール】

★来月シフト作成：10～14日（15日提出締め切り日）★

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	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
• 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。 • 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ベ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。												
1												
2	3		4		5 ※14時間所		6		7		8	
3	【創作活動】 オリジナルオブジェでリラックス ～アロマジェルキャンドル～		ストレスコントロール③ 【考え方の特徴】		オフィストレーニング （事務系アセスメント）		コミュニケーション 【JST】 自分から声をかける		振り返りシート・評価シート 作成		パソコン 【Word③】	
4	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	AM※企業内訓練		11		12 ※14時間所		13		14		15	
6	脳トレ	来月シフト作成	コミュニケーション 【JST】 提出物を忘れ謝る	オフィストレーニング （事務系アセスメント）	ストレスコントロール③ 【考え方の特徴】	ビジネスコミュニケーション 【メモの取り方】	来月シフト作成	パソコン 【Word④】	就職step up① 自分説明書	アサーション② 【ほめられ上手になる】	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】 宇奈月ダム＆寄り道スウィーツ
7	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
8	10		AM※企業内訓練		11		12 ※14時間所		13		14	
9	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
10	11		12		13		14		15		16	
11	脳トレ	来月シフト作成	コミュニケーション 【JST】 提出物を忘れ謝る	オフィストレーニング （事務系アセスメント）	ストレスコントロール③ 【考え方の特徴】	ビジネスコミュニケーション 【メモの取り方】	来月シフト作成	パソコン 【Word④】	就職step up① 自分説明書	アサーション② 【ほめられ上手になる】	ワークトレーニング （作業系アセスメント）	【大人の調理実習】 粉もん満喫!! ～お好み焼き～
12	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
13	17		18		19 ※14時間所		20		21		22	
14	脳トレ	ワークトレーニング	ビジネスコミュニケーション 【報連相】	ストレスコントロール④ 【認知の工夫①】	ワークトレーニング （作業系アセスメント）	アンガーマネジメント① アンガーマネジメントとは	□水曜日特別講座 【健康管理】 ～ツボ押して整える、わたしのリズム～	パソコン 【Excel①】	就職step up② 面接時の服装、マナー 質問への対応	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 【職場でのコミュニケーション】	【大人の調理実習】 味覚・食感・季節を楽しむ ～フルーツ飴～
15	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
16	24		AM※企業内訓練		25		26 ※14時間所		27		28	
17	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
18	【お出かけ・朝活】		ワーカー		ストレスコントロール⑤ 【認知の工夫②～実践】		アンガーマネジメント② アンガーマネジメントの仕方		□水曜日特別講座 【創作活動】 ～ハンドメイドハンガー～		パソコン 【Excel②】	
19	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		就職step up① 就労準備 ～安定して働くため職業準備性ピラミッド～		コミュニケーション 【JST】 誘いを断る	
20	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		オフィストレーニング （事務系アセスメント）		コミュニケーション 【JST】 誘いを断る	
21	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
22	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
23	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
24	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
25	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	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
27	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
28	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
29	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
30	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	
31	個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備		個別準備	

«受診日»

医療機関名【 】
受診日【 / /]

«ハローワーク»

訪問日【 / /]

□振返り面談： /

□評価面談： /

【ヴィストキャリア魚津駅前】