

# プラーナ八戸 カリキュラム表

プラーナ八戸

	月	火	水	木	金	土
10:00~10:20 (20分)	ウォームアップ	ウォームアップ	Clean up	ウォームアップ	Clean up	PC実践練習 (ビジネス)
10:20~10:30	休 憩					
10:30~11:20 (50分)	フリープログラム	Let' Talk! & Smile music	エンジョイ ・フーズ!	コミュニケー ション	ビジネスマナー & シミュレーション	
11:20~11:35	休 憩					
11:35~12:30 (55分)	個別プログラム & 個別相談	ストレスヘルスケア	アクティビティ	Pcpowerpoint & 個別演習	個別プログラム & 個別相談	
12:30~13:30	休 憩					食事会 12:00~13:00
13:30~14:50 (80分)	PC word & 個別演習	PCExcel & 個別演習	アール ・ブリュット	キャリア プランニング	レクリエーション	カフェ・トーク (ゲーム) 13:00~14:00
14:50~15:00	終 礼 (日報記入)					

(注1) 進行状況などにより講座内容や時間が変更になる場合があります。

(注2) 午後のカリキュラムの休憩時間は適時設けます。

## ＜カリキュラム解説＞

◆Clean up	一日の始まり。綺麗に掃除をしましょう!
◆ウォームアップ	朝一番で頭の準備運動を行います。
◆アクティビティ	楽しみながら体を動かしリフレッシュするとともに働くための体力の向上を目指します。また自身の体力がどのくらいあるかのご確認にもお使いください。
◆個別プログラム&個別相談	個人で取り組む自習の時間、もしくは個人的な悩みを職員に相談する時間です。
◆Let' Talk! ◆Smile・Music	簡単な英語を使ってのトークで自分を解放し、自信をつけて新しい自分を発見しよう! 音楽を生活に取り入れて楽しく過ごしましょう。気分転換にMusic!
◆ストレスヘルスケア	日常生活や仕事で生じる様々なストレスとうまく付き合っていく方法や、体調管理について学びます。
◆エンジョイ・フーズ!	食に関する様々な知識や基本的な事を学んでいきます。
◆コミュニケーション	様々な方法を提供しコミュニケーション能力向上を目指します。まずは気楽に話すこと
◆ビジネスマナー&シミュレーション	ビジネスのシーンで必要となる一般的なマナーや基礎知識を身につけます。 就職後起こり得る様々なシチュエーションをピックアップし、その対処法をロールプレイ方式で訓練します。
◆アール・ブリュット(アート)	アートを通して自分自身を表現してみましよう。あなただけの芸術作品にチャレンジ!
◆レクリエーション	笑顔を増やし、楽しみながら、脳も体も刺激をしていきます。
◆フリープログラム	各担当者がそれぞれオリジナルのカリキュラムを提供します。
◆キャリアプランニング	就職に向けて必要な知識を学び、面接などの実践トレーニングも行います。
◆PCワード・エクセル・パワーポイント	Word・Excel・powerpointの基本操作をはじめ、実際のビジネスで使うパソコンのスキルや日常生活で役立つスキルが身につきます。(初心者の方はタイピング練習から指導いたします。)

土曜日のカリキュラム「食事会」参加者にはお弁当がつきます。(要事前申込)

※「食事会」では、会社での会食シーンを想定し、会話を楽しみながら食事をします。