

# カリキュラム表

プラーナ八戸

月	火	水	木	金
10:00～ ウォームアップ	10:00～ ウォームアップ	10:00～ 事業所内清掃	10:00～ ウォームアップ	10:00～ 事業所内清掃
10:30～ フリー プログラム	10:30～ Let'Talk & Smile music	10:30～ 国語力	10:30～ コミュニケーション	10:30～ ビジネスマナー & シミュレーション
11:35～ 個別プログラム & 個別相談	11:35～ ストレスヘルスケア	11:35～ アクティビティ	11:35～ PC powerpoint & 個別演習	11:35～ 個別プログラム & 個別相談
昼 休 み(12:30～13:30)				
13:30～ PC word & 個別演習	X	13:30～ PC Excel & 個別演習	13:30～ キャリア プランニング	13:30～ リフレッシュ
日 報 確 認(14:50～)				

## <カリキュラム紹介(内容一例)>

### 対人強化系プログラム

- 月 ◆フリープログラム 各担当者がそれぞれ対人強化・自己強化・スキル向上を目指すオリジナルのカリキュラムを提供します。
- 木 ◆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から。
- 金 ◆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。

### スキル向上、個別ワーク系プログラム

- 水 ◆国語力 漢字や日本語検定、新聞記事など様々な取り組みを通して就活または社会生活に活かせる力を身につけます。
- 月  
水  
木 ◆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。)
- 月  
金 ◆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。

### 自己強化、リラクゼーション系プログラム

- 火 ◆Let' Talk!  
& Smile・Music 簡単な英語を使っ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！また音楽を生活に取り入れて楽しく過ごし気分転換。
- 火 ◆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。
- 水 ◆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。
- 木 ◆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。
- 金 ◆リフレッシュ 様々な活動を通じ、五感を使って一週間の疲れを癒しましょう。