

# ecole八王子 1日のタイムスケジュール

通所の日数や時間は、スタッフと相談して決めます。  
まずは通所に慣れるところから始めていきましょう★

9:50	通所 日誌の記入・訓練の準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日誌に当日の体調を記録します</li> <li>・今日は何に取り組むか、自分のスケジュールを決めてボードに貼ります</li> </ul>
10:00	朝礼 ラジオ体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の全体の予定の確認</li> <li>・動画を見ながらラジオ体操をします</li> </ul>
10:15	個別訓練 または 集合訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の目標と予定にそって個別訓練、または集合訓練に取り組みます。</li> <li>・定例プログラムの場合は参加します</li> </ul>
11:10	休憩	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10分間の休憩を取ります</li> </ul>
12:00	お昼休み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自由に過ごします（外出も可能）</li> </ul>
13:00	個別訓練 または 集合訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の目標と予定にそって個別訓練、または集合訓練に取り組みます。</li> <li>・定例プログラムの場合は参加します</li> </ul>
14:10	休憩 ストレッチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10分間の休憩を取ります</li> <li>・動画を見ながらストレッチをします</li> </ul>
15:30	清掃	<ul style="list-style-type: none"> <li>・掃き掃除、拭き掃除、コロコロ掛け等簡単な清掃を行います</li> </ul>
15:40	日誌の記入 スタッフとの振り返り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の訓練がどうだったか日誌に記入します。それを元にスタッフと振り返りをします</li> </ul>
16:00	終礼・帰宅	<ul style="list-style-type: none"> <li>・終礼後、身支度をして帰宅します</li> </ul>

## 個別訓練は、

- パソコン訓練（タイピング、officeなど）
- eラーニング（ライフハック、ビジネスマナー、コミュニケーションスキルなど）
- 創作活動（手芸、塗り絵、ペーパークイリングなど）
- 資格の勉強（ecoleで受験もOK!）
- 自分が今取り組んでいること

eラーニング  
が  
おすすめ!

...などなど、自分でやることを  
決めて取り組みます!

## 集合訓練は、

- ・生活スキル向上のためのプログラム
- ・働くこと・お仕事スキルアップのためのプログラム
- ・人との関わり・コミュニケーションスキルを身につけるためのプログラム

調理実習  
は  
毎月2回!

を、スタッフや他の利用者さんと  
一緒に学びます!

「週1日から」「半日から」のスタートでもOK!