

2023年 1月 プログラム表

ウェルビー三鷹センター

※休憩は各自で適宜取ってください。プログラムが終わり次第、個別課題となります。
※プログラムは都合により変更することがあります。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00~朝礼 ラジオ体操	2	3	4	5	6	7	8	
10:15~11:00	/	/	通所の意義と目的	ウォーキング	オフィスワーク シミュレーション	書初め&発表会 ~みんなで今年の 抱負を書こう~	/	
11:10~12:00				ディスカッション				
昼食			12:30~掃除	スーツDAY				
13:00~13:50			個別課題・WIT	ビジネスマナー 身だしなみについて	リフレッシュ			電話応対練習 /個別課題・WIT
14:00~14:50			個別課題	PC(数値入力) 個別課題・WIT	PC(短文入力) 個別課題			個別課題・WIT
15:00~15:30 15:30~16:00			個別課題		個別課題			個別課題
10:00~朝礼 ラジオ体操	成人の日 9	10	11	12	13	14	15	
10:15~11:00	ウェルビーかるた を作ろう	ベーシック トレーニング (BT検定)	就活プログラム (面接トレーニング ~オンライン面接~)	ウォーキング	オフィスワーク シミュレーション	ウェルビーかるた を楽しもう!	/	
11:10~12:00				ディスカッション				
昼食		PC・ロッカー清掃DAY	12:30~掃除		スーツDAY			
13:00~13:50	個別課題	PC(データ入力)	個別課題・WIT	ビジネスマナー 職場のルール	リフレッシュ	電話応対練習 /個別課題・WIT		
14:00~14:50		WIT	PC(数値入力) 個別課題・WIT	PC(短文入力) 個別課題	個別課題・WIT			
15:00~15:30 15:30~16:00		個別課題	個別課題	個別課題	個別課題	個別課題		
片付け・日報・清掃								
10:00~朝礼 ラジオ体操	16	17	18	19	20	21	22	
10:15~11:00	PCTライアスロン②	ベーシック トレーニング	就活プログラム (面接トレーニング ~模擬面接~)	ウォーキング	オフィスワーク シミュレーション	WIT	/	
11:10~12:00				PC(短文・長文入力) 個別課題・WIT				ディスカッション
昼食		PC・ロッカー清掃DAY	12:30~掃除		スーツDAY			
13:00~13:50	グループワーク (コンセンサス)	PC(データ入力)	個別課題・WIT	ビジネスマナー 話し言葉・会話	みずほビジネス ・チャレンジド 株式会社 企業説明会	電話応対練習 /個別課題・WIT		
14:00~14:50		WIT	PC(数値入力) 個別課題・WIT	PC(短文入力) 個別課題		個別課題・WIT		
15:00~15:30 15:30~16:00		個別課題	個別課題	個別課題		個別課題	個別課題	
片付け・日報・清掃								
10:00~朝礼 ラジオ体操	23	24	25	26	27	28	29	
10:15~11:00	PCTライアスロン③	ベーシック トレーニング (BT検定)	就活プログラム (面接トレーニング ~模擬面接~)	ウォーキング	オフィスワーク シミュレーション	WIT	/	
11:10~12:00				PC(短文・長文入力) 個別課題・WIT				ディスカッション
昼食		PC・ロッカー清掃DAY	12:30~掃除		スーツDAY			
13:00~13:50	グループワーク (伝達トレーニング)	PC(データ入力)	/	ビジネスマナー 報告・連絡・相談①	リフレッシュ	電話応対練習 /個別課題・WIT		
14:00~14:50		WIT		PC(数値入力) 個別課題・WIT	PC(短文入力) 個別課題	個別課題・WIT		
15:00~15:30 15:30~16:00		個別課題		個別課題	個別課題	個別課題	個別課題	
片付け・日報・清掃								
10:00~朝礼 ラジオ体操	30	31						
10:15~11:00	PCTライアスロン④	ベーシック トレーニング						
11:10~12:00								PC(短文・長文入力) 個別課題・WIT
昼食		PC・ロッカー清掃DAY						
13:00~13:50	グループワーク (SST) 「相談する」	PC(データ入力)						
14:00~14:50		WIT						
15:00~15:30 15:30~16:00	日報・個別課題	日報・個別課題						

【プログラムの説明】

- 1/4(水) 特別プログラムは「通所の意義と目的」です。
- 1/10、1/24はベーシックトレーニング検定を行います。(希望者のみ)自身のスキルアップに挑戦してみましょ。お知らせ・土曜・祝日プログラムの説明は裏側へ

【お知らせ】

- * 午前は10:15から、午後は13:00から訓練開始です。
時間になったら訓練を始められるように準備しましょう。
午後は15:30までが訓練時間です。
- カリキュラムが15:30前に終了しても、15:30までは課題に集中して取り組みましょう
- * 水曜日は14:00までのプログラムです。12:30から掃除をお願いいたします。
1月25日(水)は午前だけの訓練となります。ご了承ください。
- * 金曜日はスーツDAYです。スーツ着用は強制ではありませんがフォーマルな身だしなみを意識しましょう。
- * 「WIT」は Welbe IT Trainingプログラムのことです。
- * ウォーキングは天候によりプログラムを変更いたします。

【土曜・祝日プログラム説明】

◎1/7…《書初め&発表会～みんなで今年の抱負を書こう～》
新年最初の特別プログラムです！2023年の抱負を書きましょう！

◎1/9…《ウェルビーかるたを作ろう》
みんなでかるたを作りましょう！職員も参加します！！
作ったかるたは、1/14(土)の「かるた大会」で実際にやってみましょう！！

◎1/14…《ウェルビーかるたを楽しもう！》
皆さんに作成頂きましたかるたでお正月の遊びを楽しみましょう♪

◎1/21・28…《WIT》
集中して訓練に取り組みます。みんなでスキルアップしましょう！

【その他】

◎1/20(金)PM 《みずほビジネス・チャレンジド株式会社 企業説明会》
みずほフィナンシャルグループの特例子会社 みずほビジネス・チャレンジド株式会社の採用ご担当者様と三鷹センターから就職された卒業生に来訪していただき企業説明会を行います。
実際に活躍されている方の生の声を聞くことができます。
オンラインではなく直接企業の方や卒業生に質問ができるまたとないチャンスです！！