

ウェルビー三鷹センター リニューアル内覧会のご案内

11/27(水)14:00~16:00

就労相談可能

入退室自由

内装工事を行いました!

施設内の見学だけでなく、プログラムも体験可!

明るいスタッフがお待ちしております!!

※お申し込みは裏面をご確認ください😊

昨年10周年を迎えた当センターは施設内を10月に改装いたしました。新しくなったウェルビー三鷹センターに是非お越しください♪

体験プログラム例

NEW

セル
フケ
アツ
ール
キ
モ
チ
プ
ラ
ス



おすすめ!

W
i
t
h
P
l
u
s
A
d
o
b
e
が
学
べ
る



就労移行支援事業所
ウェルビー三鷹センター
東京都三鷹市下連雀3-32-3
名取屋興産ビル305号室



JR中央本線(中央総快速、中央・総武線)「三鷹」駅(南口) 徒歩5分

三鷹センターリニューアル内覧会 FAX参加申し込み書

FAX: 0422-40-4801

(ふりがな) 氏名 又は 支援機関名(人数)	(名)
---------------------------------	------

TEL/メールアドレス	/
-------------	---

イベントを 知った経緯	<input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> ちらし (どちらでみましたか？ :) <input type="checkbox"/> 紹介 (どなたから紹介されましたか？ :) <input type="checkbox"/> その他 ()
----------------	--

ご質問やご不明点	
----------	--

ウェルビー三鷹センター

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-32-3
名取屋興産ビル305号

TEL : 0422-40-4800 / FAX : 0422-40-4801
(対応時間 : 9:00~18:00 日曜・年末年始除く)

Mail : mitaka@welbe.co.jp



参加を希望される方は、上記の必要事項をご記入の上、
FAXまたは、電話、メールにてお申し込みください。

2024年 11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					1	2	3
10:15~11:00					オフィスワーク シミュレーション	WIT	
11:10~12:00					スーツDAY		
昼食							
13:00~13:50					リフレッシュ	電話応対練習 /個別課題・WIT	
14:00~14:50					PC(短文入力) 個別課題	個別課題・WIT	
15:00~15:30	個別課題	個別課題					
15:30~16:00	片付け・日報・清掃						
10:00~朝礼 ラジオ体操	4	5	6	7	8	9	10
10:15~11:00	みんなで挑戦してみよう! 日本の文化雑学クイズ	ベーシック トレーニング (BT検定)	月1特別プログラム SAプログラム	キモチプラス振り返り ディスカッション	オフィスワーク シミュレーション	WIT	
11:10~12:00							
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・WIT	認知行動ワーク	個別課題・WIT	ビジネスマナー ビジネスマナー講座 オリエンテーション	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・WIT	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	個別課題	個別課題		個別課題	個別課題	個別課題	
15:30~16:00	片付け・日報・清掃						
10:00~朝礼 ラジオ体操	11	12	13	14	15	16	17
10:15~11:00	PCトライアスロン③	ベーシック トレーニング	就活プログラム 就職後の時間の使い方を 考える	ウォーキング ディスカッション	オフィスワーク シミュレーション	OB・OG会	
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	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)	マインドフルネス PC(データ入力)	個別課題・WIT	ビジネスマナー 挨拶とお辞儀	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	個別課題	個別課題		個別課題	個別課題	個別課題	
15:30~16:00	片付け・日報・清掃						
10:00~朝礼 ラジオ体操	18	19	20	21	22	23	24
10:15~11:00	PCトライアスロン④	ベーシック トレーニング (BT検定)	就活プログラム ストレスマネジメント	ウォーキング ディスカッション	オフィスワーク シミュレーション	寒さを吹き飛ばせ! 冬のアイスブレイク祭 り	
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	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)	認知行動ワーク	個別課題・WIT	ビジネスマナー 身だしなみ	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	個別課題	個別課題		個別課題	個別課題	個別課題	
15:30~16:00	片付け・日報・清掃						
10:00~朝礼 ラジオ体操	25	26	27	28	29	30	31
10:15~11:00	PCトライアスロン⑤	ベーシック トレーニング	就活プログラム 就活の方向性を考える	ウォーキング ディスカッション	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						
昼食		PC.ロッカー清掃DAY	12:30~掃除	PC.ロッカー清掃DAY			
13:00~13:50	グループワーク (SST)	マインドフルネス PC(データ入力)		ビジネスマナー 職場のルールと言葉遣い	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	個別課題	個別課題		個別課題	個別課題	個別課題	
15:30~16:00	片付け・日報・清掃						

【プログラムの説明】

- 11/6(水) 月1特別プログラムです。
- 11/5、11/19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よう。
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。
11月27日(水)は午前みの訓練となります。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・特別プログラム説明】

◎11/2・9・30…《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！

◎11/4…《みんなで挑戦してみよう！日本の文化雑学クイズ》

11/3は文化の日です、日本の文化にまつわる雑学クイズに挑戦してみませんか？
皆様のご参加をお待ちしております。

◎11/16…《OB・OG会》

卒業生をお招きしてお話しを伺います！貴重な話を聞き、就労後をイメージしましょう！

◎11/23…《寒さを吹き飛ばせ！冬のアイスブレイク祭り》

グループワークでおなじみのアイスブレイク！
今回は新たなアイスブレイクもご用意する予定です。
人数もたくさん集まることで、盛り上がること間違いなし！
ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

*ウォーキングは天候によりプログラムをキモチプラス振り返りに変更いたします。