

# ワン・ブリッジ町田 2026年1月予定表

| 曜日   | 月曜日                   | 火曜日                 | 水曜日                      | 木曜日                    | 金曜日                     | 土曜日                   |
|--|-----------------------|---------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 日付   |                       |                     |                          | 1                      | 2                       | 3                     |
| 10:00～<br>10:10～<br>11:00<br>11:10～<br>12:00<br>12:00～13:00<br>13:00～<br>14:30<br>14:40～<br>15:30<br>15:30～16:00 | 朝礼                    | 朝礼                  | 朝礼                       | 朝礼                     | 朝礼                      | 朝礼                    |
|  |                       |                     |                          | 年末年始休暇<br>(～1/4)       |                         |                       |
|  |                       |                     |                          | 清掃・日報                  |                         |                       |
| 日付   | 5                     | 6                   | 7                        | 8                      | 9                       | 10                    |
| 10:00～<br>10:10～<br>11:00<br>11:10～<br>12:00<br>12:00～13:00<br>13:00～<br>14:30<br>14:40～<br>15:30<br>15:30～16:00 | 朝礼                    | 朝礼                  | 朝礼                       | 朝礼                     | 朝礼                      | 朝礼                    |
|  | 実務トレーニング              | ビジネスマナー<br>PCトレーニング | グループワーク                  | 【選択プログラム】<br>実務/ジョブ/PC | ジョブトレーニング               | 外出<br>【特別プログラム】<br>初詣 |
|  | 休憩                    | 休憩                  | 休憩                       | 休憩                     | 休憩                      | 休憩                    |
|  | ディスカッション              | ロコワーク               | 【選択プログラム】<br>プロジェクト①/セルフ | キャリア支援<br>経験の整理        | 就労シミュレーション<br>※スーツ着用推奨※ |                       |
|  | リフレッシュ<br>【ラジオ体操+フリー】 | セルフトレーニング           | PCトレーニング                 |                        |                         |                       |
|  |                       |                     |                          | 清掃・日報                  |                         |                       |

## ～土曜・特別プログラムのご案内～

### ○1/10（土）10：10～12：00 【外出】【特別プログラム】初詣

2026年、最初の特別プログラムは、ワン・ブリッジ町田で行く「初詣」です！

場所は町田の初詣スポットで有名な「町田天満宮」にみんなで行きます。初詣では、おみくじを引いたり甘酒を飲んで、いい年になるようにみんなでたくさん願い事をしましょう！是非、ご参加ください。

※やりたいことや、欲しいものがある場合は、各自必要に応じて金銭持参をお願いします。

### ○1/15（木）13：00～15：30 【外出】運動習慣定着支援

今月の運動習慣定着プログラムは、町田市民ホールの第4会議室を借り、広い施設での実施となります。

運動して体力を付けて、今年も過ごしましょう！また、今回は他事業所と一緒に取り組む予定です！是非、ご参加ください。

### ○1/24（土）10：10～12：00 【特別プログラム】めんこ作り＆遊び

めんこ遊びは、手のひらサイズの厚紙に絵を描いたものを地面にたたきつけて、他の人の札を裏返した人が勝ちとなる遊びです。この遊び以外にもめんこ遊びの種類はたくさんあります。自分のオリジナルめんこを作って、昔懐かしい遊びと一緒に楽しんでみませんか？是非、ご参加ください。

## ～プログラムに関するお知らせ～

### ○1/5、19（月）の午後は前半が1時間、後半が1時間30分（コマ交換）で行います

スケジュールの調整上、前半が「ディスカッション」、後半が「リフレッシュ」となります。

利用者様にはご理解いただけますと幸いです。よろしくお願ひいたします。

### ○1/22（木）サポートオフィス、職場体験の一環で中学生の来客があります

町田市地域活動サポートオフィスでの中学生に向けた職場体験の一環で、中学生4名とスタッフの来客があります。

対応の必要はございませんが、10時から1時間ほど見学されますのでご承知おきいただけますと幸いです。

よろしくお願ひいたします。

### ※就労シミュレーション/ビジネスコミュニケーションについて

就労を意識し、できるだけスーツを着用していきましょう。

# ワン・ブリッジ町田 2026年1月予定表

| 曜日                        | 月曜日                             | 火曜日       | 水曜日                      | 木曜日                          | 金曜日                     | 土曜日                |
|---------------------------|---------------------------------|-----------|--------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 日付                        | 12                              | 13        | 14                       | 15                           | 16                      | 17                 |
| 10:00～<br>10:10～<br>11:00 | 朝礼                              | 朝礼        | 朝礼                       | 朝礼                           | 朝礼                      | 朝礼                 |
| 11:10～<br>12:00           | 実務トレーニング                        | ビジネススマナー  | グループワーク                  | 【選択プログラム】<br>実務/ジョブ/PC       | ジョブトレーニング               |                    |
| 12:00～13:00               |                                 | PCトレーニング  |                          |                              |                         |                    |
| 13:00～<br>14:30           | ビジネス<br>コミュニケーション<br>～ストレスの解消法～ | ロコワーク     | セルフトレーニング                | 外出<br>運動習慣定着支援<br>※動きやすい服装で  | 就労シミュレーション<br>※スーツ着用推奨※ |                    |
| 14:40～<br>15:30           |                                 | セルフトレーニング | PCトレーニング                 |                              |                         |                    |
| 15:30～16:00               | 清掃・日報                           |           |                          |                              |                         |                    |
| 日付                        | 19                              | 20        | 21                       | 22                           | 23                      | 24                 |
| 10:00～<br>10:10～<br>11:00 | 朝礼                              | 朝礼        | 朝礼                       | 朝礼                           | 朝礼                      | 朝礼                 |
| 11:10～<br>12:00           | 実務トレーニング                        | ビジネススマナー  | グループワーク                  | 【選択プログラム】<br>実務/ジョブ/PC       | ジョブトレーニング               | 【特別プログラム】<br>めんこ作り |
| 12:00～13:00               |                                 | PCトレーニング  |                          |                              |                         |                    |
| 13:00～<br>14:30           | ディスカッション                        | ロコワーク     | 【選択プログラム】<br>プロジェクト②/セルフ | キャリア支援<br>キャリアビジョン           | 就労シミュレーション<br>※スーツ着用推奨※ | セルフトレーニング          |
| 14:40～<br>15:30           | リフレッシュ<br>【ラジオ体操+<br>トランプ大会】    | セルフトレーニング | PCトレーニング                 |                              |                         |                    |
| 15:30～16:00               | 清掃・日報                           |           |                          |                              |                         |                    |
| 日付                        | 26                              | 27        | 28                       | 29                           | 30                      | 31                 |
| 10:00～<br>10:10～<br>11:00 | 朝礼                              | 朝礼        | 朝礼                       | 朝礼                           | 朝礼                      | 朝礼                 |
| 11:10～<br>12:00           | 実務トレーニング                        | ビジネススマナー  | グループワーク                  | 【選択プログラム】<br>実務/ジョブ/PC       | ジョブトレーニング               |                    |
| 12:00～13:00               |                                 | PCトレーニング  |                          |                              |                         |                    |
| 13:00～<br>14:30           | ビジネス<br>コミュニケーション<br>～言葉遣いや挨拶～  | ロコワーク     | セルフトレーニング                | キャリア支援<br>支援機関・特例子会社<br>※要PC | 就労シミュレーション<br>※スーツ着用推奨※ |                    |
| 14:40～<br>15:30           |                                 | セルフトレーニング | PCトレーニング                 |                              |                         |                    |
| 15:30～16:00               | 清掃・日報                           |           |                          |                              |                         |                    |

## ～お知らせ～

※通所される方は、各自手洗い、うがい、マスク着用の徹底をお願い致します。

※プログラム内容は変更となる可能性がございます。変更となった場合は、隨時ご連絡致します。

※在宅ワーク時の時間割は午前10：00～12：00、午後13：00～15：00です。

※セルフチェックシートは月末に忘れずに記入してください！

**※今月の身だしなみ週間は、1/26～1/30となります。**

**会社を想定した身だしなみを意識して通所してくださいますよう、お願ひいたします。**