アイ・ワークス神戸三宮 生活訓練

2026年12月
月間カリキュラム

凡例 特別イベント / 体づくり / 心理・スキル教育 / ライフスキル / 外部講師・特別授業

第1週	-30月	1火	2水	3木	4金	5±
AM		個別訓練 総務部	個別訓練 掃除について	個別訓練 ＰＣ講座	個別訓練 総務部	
PM		ＡＩとゲームを作ろう 個別訓練	フリータイム	お金の授業 個別訓練	フィットネス～ジム編	
第2週	7月	8火	9水	10木	11金	12±
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 リラックスについて	個別訓練 卓球大会	個別訓練 総務部	イベント
PM	ヨガ 個別訓練	運動の大切さ 個別訓練	クリーンボランティア	睡眠の大切さ□～年末年始特別編 個別訓練	認知バイアス 個別訓練	イベント
第3週	14月	15火	16水	17木	18金	19±
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理～レシピ決定	ウォーキング 仕事体験	個別訓練 総務部	
PM	クロスロードどっちを選ぶか ルールの共有	フィットネス～ジム編	フリータイム	田村の部屋	不安ストレス 個別訓練	
第4週	21月	22火	23水	24木	25金	26±
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理～実践編	個別訓練 PC講座	大掃除	イベント
PM	フィジトレ	アサーション 個別訓練	職員研修	ゲーム開発デモデイ	クリスマス会	イベント
第5週	28月	29火	30水	31木	-1金	-2±
AM						
PM						

ご注意

※ プログラムの内容・時間は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

※ 不参加の場合は必ずスタッフへご連絡ください。

※ マインドフルネスは毎日（10:25～ 各5分）実施します。

※ 開所9:25 / 訓練開始10:00 / 退所15:30（月火木金）・14:30（水）