゜.*:.。. .。.:*.゜ ゜.*:.。. .。.:*.゜ SPICE カリキュラム ゜.*:.。. .。.:*.゜ ゜.*:.。. .。.:*.゜ ゜

<偶 数 月>

	9:50～	10:10	10:30		11:30	11:40	12:00	12:10	12:40～13:00
月曜日	入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	【隔月開講】 アサーション		10分間休憩	生活習慣チェック			終礼・体調チェック
水曜日	入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	【隔月開講】 ヘルスマネジメント 健康管理の基礎知識				10分間休憩	ワークエクササイズ（各自の仕事の内容に沿った自習）	終礼・体調チェック
木曜日	入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	【隔月開講】 ワーク＆ライフセミナー	【隔月開講】 リラクゼーション			10分間休憩	休職・復職Q&A	終礼・体調チェック
金曜日	入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	作業療法				10分間休憩	ワークエクササイズ（各自の仕事の内容に沿った自習）	終礼・体調チェック

13：50～	14:00	14:30～15:30	15:30	15:40～16:00	16:00～1	16:10～16:30
入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	生活習慣チェック	10分間休憩	ワークエクササイズ（各自の仕事の内容に沿った自習）		終礼・体調チェック
入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	アートアクティビティ	10分間休憩	ワークエクササイズ（各自の仕事の内容に沿った自習）		終礼・体調チェック
入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	ストレスマネジメント	10分間休憩	ワークエクササイズ（各自の仕事の内容に沿った自習）		終礼・体調チェック
入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	アサーション			10分間休憩	終礼・体調チェック

<奇 数 月>

	9:50～	10:10	10:30		11:30	11:40	12:00	12:10	12:40～13:00
月曜日	入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	【隔月開講】 グループミーティング		10分間休憩	生活習慣チェック			終礼・体調チェック
水曜日	入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	【隔月開講】 キャリアセミナー				10分間休憩	ワークエクササイズ（各自の仕事に沿った自習）	終礼・体調チェック
木曜日	入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	【隔月開講】 認知行動療法				10分間休憩	休職・復職Q&A	終礼・体調チェック
金曜日	入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	作業療法				10分間休憩	ワークエクササイズ（各自の仕事に沿った自習）	終礼・体調チェック

13：50～	14:00	14:30	15:30	15:40	16:00	16:10～16:30
入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	生活習慣チェック	10分間休憩	ワークエクササイズ（各自の仕事の内容に沿った自習）		終礼・体調チェック
入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	アートアクティビティ	10分間休憩	ワークエクササイズ（各自の仕事の内容に沿った自習）		終礼・体調チェック
入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	ストレスマネジメント	10分間休憩	ワークエクササイズ（各自の仕事の内容に沿った自習）		終礼・体調チェック
入室	朝礼・体調チェック・ラジオ体操、ストレッチ等	アサーション			10分間休憩	終礼・体調チェック

2022/03/24 作成