

リワークⅠ 2月予定表

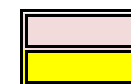
2019/1/22 作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					キャリアコンサルティング 講座 (VPI職業興味検査編) 渡部先生 フリータイム (iWakka)
午後①					
午後②					
	4	5	6	7	8
午前	Mondayプロジェクト 高澤	EFT+ (4FリワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネ) サチ先生	あへあほEX (3Fフィットネ) 谷口先生	自習・面談 高澤
午後①	Mindfulness (3F研修室) 佐高先生	うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	コーチング (4FリワークⅡ) 北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
午後②	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム (iWakka)
	11	12	13	14	15
午前	建国記念の日	EFT+ (4FリワークⅡ) 富田先生	キャリアコンサルティング 講座 (履歴書講座編) 渡部先生	快眠力アップ 小林	外見力アップ サチ先生
午後①		うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	コーチング 北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
午後②		フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム (iWakka)
	18	19	20	21	22
午前	Mondayプロジェクト 高澤	EFT+ (4FリワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネ) サチ先生	あへあほEX (3Fフィットネ) 谷口先生	心身マネジメント講座 布
午後①	Mindfulness (3Fフィットネ) 佐高先生	うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	コーチング (4FリワークⅡ) 北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
午後②	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム (iWakka)
	25	26	27	28	
午前	菅原の法則 菅原	EFT+ (4FリワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネ) サチ先生	身体活動とメンタルヘルス 阿部	
午後①	Mindfulness (3Fフィットネ) 佐高先生	うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	International Café Time リワークスタッフ	コーチング (4FリワークⅡ) 北原先生
午後②	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	

※講師の都合等でプログラムが変更になる場合があります。

※金曜日午後①の「J-まいんどふる」は、他クラスの利用者も参加します。

※金曜日午後②の「iWakka」は任意参加です。また他クラスの利用者も参加します。



…リワークⅡとの合同プログラムです

…運動着が必要なプログラムです

大通公園リワークオフィスⅡ 2019年2月予定表(復職・就職直前コース)

2019/1/21

	月	火	水	木	金			
					1			
午前					縁かうんたあ倶楽部(Ⅱ・Ⅲ) 大友先生			
午後①					セルフメディケーション (3F フィットネス) 尻ミッター先生			
午後②					やれやれTeaタイム			
	4	5	6	7	8			
午前	(奇)絵手紙教室 廣瀬先生	(偶)ものづくり 工房	EFT+ 富田先生	ゴールを目指せ! ～設定編～	ブラッシュアップ講座 原崎先生	ミニ学会		
午後①	コーチング 北原先生		うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	バッティング センター	歩きんぐⅡ (3F フィットネス) サチ先生	コーチング 北原先生	セルフ・メソッド (3F フィットネス) 菊地先生
午後②	プレインストレッチ (研修室) 富田先生		自習/面談		Re-まいんどふる	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム	
	11	12	13	14	15			
午前	祝日	EFT+ 富田先生	自習/面談	〇〇とメンタルヘルス 阿部	高澤007 高澤			
午後①		うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	バッティング センター	まいど・まいんどふる (3F フィットネス)	Mindfulness (研修室) 佐高先生	セルフメディケーション (3F フィットネス) 尻ミッター先生	
午後②		自習/面談		SST-T (研修室)	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム		
	18	19	20	21	22			
午前	(奇)ものづくり 工房	(偶)絵手紙教室 廣瀬先生	EFT+ 富田先生	自習/面談	HR Cafe time	ソーシャルスタイル講座 渡部先生		
午後①	コーチング 北原先生		うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	バッティング センター	歩きんぐⅡ (3F フィットネス) サチ先生	コーチング 北原先生	みなさんのおかげでした (3F フィットネス)
午後②	プレインストレッチ (研修室) 富田先生		Cafe time打ち合わせ		Cafe time買い物	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム	
	25	26	27	28				
午前	革細工 尾形	EFT+ 富田先生	自習/面談	ゴールを目指せ! ～評価編～				
午後①	Question ♪	うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	バッティング センター	まいど・まいんどふる (3F フィットネス)	コーチング 北原先生		
午後②	プレインストレッチ (研修室) 富田先生		自習/面談		SST-T (研修室)	マット先生の英会話		

※講師の都合等でプログラムが変更になる場合があります。

※以下のプログラムでは動きやすい服装をお持ちください。

「歩きんぐⅡ」「Mindfulness」「うつぶんエクササイズ」「セルフメディケーション」「セルフ・メソッド」「みなさんのおかげでした」

※「セルフメディケーション」は講師の都合で13:30開始予定です。(多少前後することがあります。ご了承ください。)

-
- …Ⅰとの合同プログラム
-
- …Ⅲとの合同プログラム
-
- …Ⅰ・Ⅲとの合同プログラム

リワークⅢ 2月予定表 (復職・就職直前コース)

2019年1月24日

	月	火	水	木	金
					1
午前					縁かうんたぁ倶楽部(Ⅱ・Ⅲ) (リワークⅡ) 大友先生
午後①					伝わる話し方 吉野先生
午後②					
	4	5	6	7	8
午前	歩きんぐ (3Fフィットネス) さち先生	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生	茶道の心得 (研修室) 畑井先生	バレンタイン・クッキング	リラックス・ヨガ (研修室) 若松先生
午後①	自習/面談	うっぶん 10分 ゆるめる からだの 作り方 パティン センター	コーチング 北原先生	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生	ペーパークラフト 高瀬
午後②	脳力アップ	内面力アップ 尻ミッター先生	自習/面談	外見力アップ さち先生	
	11	12	13	14	15
午前	建国記念日	ロルフ・メソッド (3Fフィットネス) 菊地先生	お顔のケア 垂朱先生	自習/面談	ヨガ (研修室) 佐高先生
午後①		うっぶん 10分 ゆるめる からだの 作り方 パティン センター	まいど・まいんどふる (3Fフィットネス)	らくらくエアロ (3Fフィットネス) 竹花先生	ペーパークラフト リワークスタッフ
午後②		内面力アップ 尻ミッター先生	SST-T (研修室)	タトミ倶楽部 富田先生	
	18	19	20	21	22
午前	歩きんぐ (3Fフィットネス) さち先生	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生	リワーク教育委員会 担当：ユーザー	Cure art (キュア アート) 土門先生	ヨガ (研修室) 佐高先生
午後①	自習/面談	うっぶん 10分 ゆるめる からだの 作り方 パティン センター	コーチング 北原先生	らくらくエアロ (3Fフィットネス) 竹花先生	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
午後②	ふいじ軽 EX 小林	内面力アップ 尻ミッター先生	自習/面談	外見力アップ さち先生	
	25	26	27	28	
午前	歩きんぐ (3Fフィットネス) さち先生	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生	まるごと一ヶ月	自習/面談	
午後①	コーチング 北原先生	うっぶん 10分 ゆるめる からだの 作り方 パティン センター	まいど・まいんどふる (3Fフィットネス)	らくらくエアロ (3Fフィットネス) 竹花先生	
午後②	DoBeTone 小林	内面力アップ 尻ミッター先生	SST-T (研修室)	タトミ倶楽部 富田先生	

※講師の都合等でプログラムが変更になる場合があります。
※お顔のケア：メイクを落としてフェイシャル・マッサージをします。

…リワークⅡとの合同プログラム
…リワークⅠとの合同プログラム
…リワークⅠ・Ⅱとの合同プログラム

大通りワークステーション&フォーラム 2月予定表

2019/1/21作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					ロルフ・メソッド <small>菊地先生</small>
午後					革細工 <small>尾形</small>
	4	5	6	7	8
午前	電腦工房(ワード) <small>スタッフ</small>	高澤と秘密のプログラム <small>高澤</small>	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	J-マインドフルをよもう Sと合同プログラム <small>スタッフ</small>	街角散歩 <small>スタッフ</small>
午後	ミッター式ちょいトレ Sと合同プログラム <small>尻ミッター先生</small>	できるかな <small>スタッフ</small>	プロジェクトF <small>佐々木(渉)</small>	セルフメディケーション <small>尻ミッター先生</small>	アロマの世界 <small>布</small>
	11	12	13	14	15
午前	建国記念日	カラダノトリセツ <small>井坂・菅原</small>	エフトーク! <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>	ザ・卓球 <small>スタッフ</small>
午後		心身ケアマネジメント <small>布</small>	テコパージュ <small>和田</small>	J・S・T? <small>高澤</small>	書道 <small>高瀬</small>
	18	19	20	21	22
午前	Yes! 脳!! <small>富田先生</small>	印象アツ講座 <small>サチ先生</small>	茶道の心得 <small>畑井先生</small>	脳トレ <small>スタッフ</small>	ピース倶楽部 <small>和田</small>
午後	ひとくち森田 Sと合同プログラム <small>山田先生・スタッフ</small>	すがわらすフレ <small>菅原</small>	ストレスコーピング <small>小林</small>	セルフメディケーション <small>尻ミッター先生</small>	キネマ・フォーラム <small>スタッフ</small>
	25	26	27	28	
午前	電腦工房(エクセル) <small>スタッフ</small>	ゲームステーション <small>スタッフ</small>	振り返りの会 <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>	
午後	ミッター式ちょいトレ Sと合同プログラム <small>尻ミッター先生</small>	お心と体子 ~身体活動とメンタルヘルス~ <small>阿部</small>	ハンドケア&セラピー <small>小林</small>	よかろうもん <small>井坂</small>	

- ◇講師の都合により、プログラムが変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ◇「ミッター式ちょいトレ」、「ザ・卓球」、「マインドフルネス」、「カラダノトリセツ」、「セルフメディケーション」、「ロルフ・メソッド」は動きやすい服装をご用意ください。
- ◇「電腦工房(ワード・エクセル)」は、事前登録制(先着順)になっております。プログラム室の用紙にお名前をご記入ください。

リワークS

2019年2月予定表

2019/1/24 作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					アロマの世界 三関先生 & 金丸
午後					かなまるマーケット 金丸
	4	5	6	7	8
午前	先月の振り返りと今月の過ごし方 リワークスタッフ	D.A 菅原	一歩二歩散歩 ～さっぽろ雪まつり散策編～ リワークスタッフ	J-マインドフルをよもう (3F フォーラムプログラム室) リワークスタッフ	そうだ TSUTAYA へ、行こう。 リワークスタッフ
午後	ミッター式ちよいとレ (3F・研修室) 尻ミッター先生	和のこころ得 (3F 研修室) 畑井先生 & リワークスタッフ	デコパージュ 和田	噂の〇〇 高澤	シアター13 リワークスタッフ
	11	12	13	14	15
午前	建国記念日	ピックアップニュース リワークスタッフ	アトリエS 菅原	あへあほのへや！？ (3F・フィットネスルーム) 谷口先生	アロマの世界 三関先生 & 金丸
午後		大通公園食堂 経営会議 リワークスタッフ	身体を動かそうよ ～バッテイングセンター編～ リワークスタッフ	布P 布	大通公園食堂 リワークスタッフ
	18	19	20	21	22
午前	ビジネスプログラム リワークスタッフ	脳トレ大会 リワークスタッフ	エストーク! リワークスタッフ	イササカ先生の部屋 井坂	書道 高瀬
午後	ひとくちモリタ (3F・研修室) 山田先生 & リワークスタッフ	和のこころ得 (3F 研修室) 畑井先生 & リワークスタッフ	阿部P 阿部	アクレヌ リワークスタッフ	さわやかピンポン (2階・なごみ) リワークスタッフ
	25	26	27	28	
午前	Monday Coffee & スナック 富田先生	ファッションチェック ～街をぶらぶらしてみよう～ リワークスタッフ	ブロックス選手権 リワークスタッフ	あへあほのへや！？ (3F・フィットネスルーム) 谷口先生	
午後	ミッター式ちよいとレ (3F・研修室) 尻ミッター先生	Wii de パーティー (3F 研修室) リワークスタッフ	プロジェクトS 佐々木(渉)	ペーパークラブ リワークスタッフ	

・注意事項

- ※ 色の枠のプログラムは運動プログラムです。動きやすい服をご用意下さい。
- ※ 色の枠のプログラムは外出プログラムです。必要に応じて防寒と雨具のご用意をお願いします。
- ※ 色の枠のプログラムはフォーラムとの合同プログラムです。