

# リワークⅠ 10月予定表

2020/9/11 作成

	月	火	水	木	金	
	<b>注意事項</b>			1	2	
9:30~10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 枠は運動着が必要なプログラムです</li> <li>■ 枠は、千歳病院リワークデイケア、他クラスとの合同プログラムです</li> <li>・「J-まいんどふる」「キャリアコンサルティング講座」は他クラスの利用者も参加する場合があります</li> <li>・急遽プログラムを変更させていただく場合があります、予めご了承ください</li> </ul>			朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	
10:00~11:30				オリエンテーション	高澤	高澤
11:30~13:00				高澤	高澤	高澤
13:00~14:30				高澤	高澤	高澤
14:30~17:00				高澤	高澤	高澤
	5	6	7	8	9	
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	
10:00~11:30	Mondayプロジェクト 高澤	脳トレ リワークスタッフ	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	
11:30~13:00	高澤	高澤	高澤	高澤	高澤	
13:00~14:30	Mindfulness (3Fフィットネ) 佐高先生	うっぶんエクササイズ (3Fフィットネ) 尻ミッター先生	SST-T リワークスタッフ	誰でもわかる森田療法 千歳病院 芦沢Dr.(リワークスタッフ)	J-まいんどふる 山田Dr.	
14:30~17:00	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	
	12	13	14	15	16	
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	
10:00~11:30	腸！いい話 布	EFT+ 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネ) サチ先生	O.T. 尾形	Wiiの日 リワークスタッフ	
11:30~13:00	布	布	布	布	布	
13:00~14:30	Mindfulness (3Fフィットネ) 佐高先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	渾身の一筆 清水目	コーチング 北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.	
14:30~17:00	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	
	19	20	21	22	23	
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	
10:00~11:30	Mondayプロジェクト 高澤	自習・面談 高澤	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	外見力アップ サチ先生	
11:30~13:00	高澤	高澤	高澤	高澤	高澤	
13:00~14:30	Mindfulness (3Fフィットネ) 佐高先生	ポチャ リワークスタッフ	SST-T リワークスタッフ	Thursdayプロジェクト 高澤	J-まいんどふる 山田Dr.	
14:30~17:00	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	
	26	27	28	29	30	
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	
10:00~11:30	キャリアコンサルティング 講座(興味編) 渡部先生	EFT+ 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 (4FリワークⅠ) 阿部	自習・面談 高澤	
11:30~13:00	渡部先生	渡部先生	渡部先生	渡部先生	渡部先生	
13:00~14:30	キャリアコンサルティング 講座(興味編) 渡部先生	うっぶんエクササイズ (3Fフィットネ) 尻ミッター先生	コーチング 北原先生	コーチング 北原先生	菅原の法則 菅原	
14:30~17:00	終礼・フリータイム	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②	

# 大通公園リワークオフィスⅡ 2020年10月予定表(復職・就職直前コース)

2020/9/18

	月	火	水	木	金
		1	2	1	2
午前				オリエンテーション	ゴールを目指せ! ～設定編～
午後①				Mindfulness (リワークⅡ) 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				マット先生の英会話	やれやれTeaタイム
	5	6	7	8	9
午前	(奇)書道への いざない	(偶)ものづくり 工房 富田先生	EFT+	縁かうんたあ倶楽部 大友先生	ぶれトレ ～準備編～
午後①	コーチング 北原先生		ゆるめるからだの作り方	歩きんぐⅡ (3F フィットネス) サチ先生	誰でもわかる森田療法 千歳病院 芦沢Dr.(リワークスタッフ)
午後②	プレインストレッチ ※座学 富田先生		自習/面談	脳活	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
	12	13	14	15	16
午前	(奇)ものづくり 工房	(偶)書道への いざない	菅原の法則 菅原	高澤007 高澤	コーチング 北原先生
午後①	Question♪		ポッチャ	まいど・まいんどふる (3F フィットネス)	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	プレインストレッチ (研修室) 富田先生		自習/面談	SST-T (リワークⅡ)	マット先生の英会話
	19	20	21	22	23
午前	(奇)書道への いざない	(偶)ものづくり 工房 富田先生	EFT+	ブラッシュアップ講座 原崎先生	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		うっぶんエクササイズ (3F フィットネス)	歩きんぐⅡ (3F フィットネス) サチ先生	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	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
	26	27	28	29	30
午前	(奇)ものづくり 工房	(偶)書道への いざない	ミニ学会	ぶれトレ ～発表編～	ゴールを目指せ! ～評価編～
午後①	オリオリワークアップ講座 椋木先生		ゆるめるからだの作り方	まいど・まいんどふる (3F フィットネス)	Mindfulness (研修室) 佐高先生
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 (リワークⅡ)	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
				マット先生の英会話	やれやれTea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。

※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」「うっぶんエクササイズ」「セルフメディケーション」

※「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 10月予定表（復職・就職直前コース）

2020年9月26日

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				オリエンテーション	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①				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 高瀬
午後②				外見力アップ さち先生	
	5	6	7	8	9
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	〇〇とメンタルヘルス 阿部	Cure art (キュア アート) 土門先生	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①	自習/面談	ポッチャ	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	ペーパークラフト 高瀬
午後②	らくらくハッチ	カラダメンテ 尻ミッター先生	自習/面談	タトミ倶楽部 富田先生	
	12	13	14	15	16
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	ミニ学会	自習/面談	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①	自習/面談	うっぴんエクササイズ 尻みったー先生	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	伝わる話し方 吉野先生
午後②	ふいじ軽 EX 小林	よみよみ新聞	SST-T (リワークⅡ)	外見力アップ さち先生	
	19	20	21	22	23
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	菅原の法則	ヨガ (研修室) 佐高先生
午後①	自習/面談	ゆるめるからだの作り方 富田先生	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	DoBeTone 小林	カラダメンテ 尻ミッター先生	自習/面談	タトミ倶楽部 富田先生	
	26	27	28	29	30
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	リラックス・ヨガ (3Fフィットネス) 若松先生
午後①	コーチング 北原先生	ポッチャ	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 高瀬
午後②	脳力アップ	よみよみ新聞	SST-T (リワークⅡ)	外見力アップ さち先生	

	月	火	水	木	金
		1	2	1	2
午前				あへあほのへや!?	アクレヌ
				(3階フィットネス) 谷口先生	スタッフ
午後				先月の振り返りと今月の過ごし方	ポッチャ
				スタッフ	(3階研修室) スタッフ
	5	6	7	8	9
午前	ディンプルアート	ブロックス選手権	ピックアップニュース	シアター13 長編映画を観よう	さわやかピンポン
	菅原	スタッフ	スタッフ		(2階なごみ) スタッフ
午後	ナソトレ!	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~	そうだTSUTAYAへ、行こう。	スタッフ	アトリエS
	スタッフ	(3階研修室) スタッフ	スタッフ		菅原
	12	13	14	15	16
午前	アクレヌ	噂の〇〇	ファッションチェック ~街をぶらぶらしてみよう~	あへあほのへや!?	ナソトレ!
	スタッフ		スタッフ	(3階フィットネス) 谷口先生	スタッフ
午後	ビジネスプログラム	高澤	SST (Social Skills Training)	ペーパークラフト	Wii de パーティー
	スタッフ		スタッフ	スタッフ	(3階研修室) スタッフ
	19	20	21	22	23
午前	エストーク!	ピックアップニュース	阿部プー	一歩二歩散歩 ~秋の紅葉狩り 編~	ポッチャ
	スタッフ	スタッフ		スタッフ	(3階フィットネス) スタッフ
午後	ディンプルアート	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~	阿部	書道	かなまるマーケット
	菅原	(3階研修室) スタッフ		高瀬	金丸
	26	27	28	29	30
午前	Monday Coffee&ストレッチ	SST (Social Skills Training)	脳トレ大会	あへあほのへや!?	SHT ~ハロウィン~
	富田先生	スタッフ	スタッフ	(3階フィットネス) 谷口先生	
午後	布P	さわやかピンポン	-プロジェクトS-	ペーパークラフト	尾形
	布	(2階なごみ) スタッフ	佐々木(渉)	スタッフ	

- ※  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ください。
- ※  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。
- ※ 今月は、リワークフォーラムとの合同プログラムを行いません。

# 大通りワークステーション&フォーラム 10月予定表

2020/09/18作成

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				Letsクラフト スタッフ	ザ・卓球 スタッフ
午後				セルフメディケーション 尻ミッター先生	革細工 尾形
	5	6	7	8	9
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	脳トレ スタッフ	街角散歩 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	J・S・T? 高瀬	エフトーク スタッフ	ポッチャ! スタッフ	アロマの世界 布
	12	13	14	15	16
午前	書道 高瀬	ゲームステーション スタッフ	カラダノトリセツ 菅原	できるかな スタッフ	ザ・卓球 スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	ひとくち森田 スタッフ	プロジェクトF 佐々木(渉)	セルフメディケーション 尻ミッター先生	ピース倶楽部 高瀬
	19	20	21	22	23
午前	Yes! 脳!! 富田先生	印象アツ講座 サチ先生	高瀬と秘密のプログラム 高瀬	テコパージュ 高瀬	ザ・卓球 スタッフ
午後	ひとくち森田 山田先生・スタッフ	Letsクラフト スタッフ	ストレスコーピング 小林	脳トレ スタッフ	すがわらスフレ 菅原
	26	27	28	29	30
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	ポッチャ! スタッフ	ゲームステーション スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	振り返りの会 スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	お心と体子 ~身体活動とメンタルヘルス~ 阿部	ハンドケア&セラピー 小林	心身ケアマネジメント 布	キネマ・フォーラム スタッフ

◇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」、「JOY BEAT」は、動きやすい服装をご準備ください。