

リワークⅠ 6月予定表

2022/5/18 作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
9:30~10:00			朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ
10:00~11:30			歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	リワーク学会準備 高澤	縁かうんたぁ倶楽部 (3Fフィットネス) 大友先生
11:30~13:00			昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30			リワーク学会オリエンテーション 高澤	コーチング (リワークⅡ) 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
	6	7	8	9	10
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	行動活性化プログラム 高澤	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	あへあほEX (3Fフィットネス) 谷口先生	キャリアコンサルティング 講座(自己分析編) 渡部先生
11:30~13:00	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30	Mindfulness (3F研修室) 佐高先生	ポッチャ (3F研修室) リワークスタッフ	リワーク学会準備 高澤	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	キャリアコンサルティング 講座(自己分析編) 渡部先生
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
	13	14	15	16	17
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	リワーク学会準備 高澤	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	QOL 木村さん	リーチ粥川 粥川さん
11:30~13:00	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30	Mindfulness (3Fフィットネス) 佐高先生	リワーク学会準備 高澤	Wednesdayプロジェクト 高澤	コーチング (リワークⅡ) 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
	20	21	22	23	24
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	行動活性化プログラム 高澤	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ撮影会 (3Fフィットネス) サチ先生	あへあほEX (3Fフィットネス) 谷口先生	外見力アップ サチ先生
11:30~13:00	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30	Mindfulness (3Fフィットネス) 佐高先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	大通公園 リワークオフィス学会 (3Fフィットネス) リワークスタッフ	コーチング (リワークⅠ) 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
	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	
10:00~11:30	Mondayプロジェクト 高澤	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	合同リワーク学会 リワークスタッフ	
11:30~13:00	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	
13:00~14:30	Mindfulness (3F研修室) 佐高先生	186 鈴木さん	O.T. 尾形さん	合同リワーク学会	
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	リワークスタッフ	

- 枠は運動着が必要なプログラムです
- 枠は、リワークⅡとの合同プログラム、■ 枠は、リワークⅢとの合同プログラム、■ 枠は、リワークⅡ・Ⅲとの合同プログラムです
- 「J-まいんどふる」「行動活性化プログラム」は他クラスの利用者が参加する場合があります
- ■ 枠は、他リワーク施設との合同プログラムです
- 急遽プログラムを変更させていただく場合があります

大通公園リワークオフィスⅡ 2022年6月予定表(復職・就職直前コース)

2022/5/20

	月		火	水	木	金
				1	2	3
午前				自習/面談	ゴールを目指せ! ~設定編~	Question♪
午後①				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	セルフメディケーション (3F フィットネス) 尻ミッター先生
午後②				脳活	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム
	6		7	8	9	10
午前	(奇)ものづくり 工房	(偶)書道への いざない	EFT+ 富田先生	自習/面談	HR 座談会	QOL 木村
午後①	高澤007 高澤		うっぶんエクササイズ (3F フィットネス) 尻ミッター先生	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	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	ブレインストレッチ (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	やれやれTeaタイム
	13		14	15	16	17
午前	(奇)書道への いざない	(偶)ものづくり 工房	EFT+ 富田先生	自習/面談	快眠力アップ! 小林	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		ゆるめるからだの作り方 富田先生	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	セルフメディケーション (3F フィットネス) 尻ミッター先生
午後②	ブレインストレッチ (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
	20		21	22	23	24
午前	(奇)ものづくり 工房	(偶)書道への いざない	EFT+ 富田先生	自習/面談	ブラッシュアップ講座 原崎先生	ミニ学会
午後①	〇〇とメンタルヘルス 阿部		ポッチャ	大通公園リワーク オフィス学会 (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	ブレインストレッチ (研修室) 富田先生		自習/面談		マット先生の英会話	やれやれTeaタイム
	27		28	29	30	
午前	(奇)書道への いざない	(偶)ものづくり 工房	EFT+ 富田先生	ゴールを目指せ! ~評価編~	合同リワーク学会 (研修室)	
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) 尻ミッター先生	歩きんぐⅡ ※撮影 (3F フィットネス) サチ先生		
午後②	ブレインストレッチ (研修室) 富田先生		自習/面談	自習/面談		

※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 6月予定表 (復職・就職直前コース)

2022年5月26日

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			ミニ学会	Cure art (キュア アート) 土門先生	縁かうんだお倶楽部 (I・Ⅲ) (3Fフィットネス) 大友先生
午後①			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	楽感コミュニケーション 土倉先生・木村
午後②			自習/面談	外見力アップ さち先生	
	6	7	8	9	10
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	Q.O.L. 木村	自習/面談	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①	コーチング 北原先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	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	ペーパークラフト 高瀬
午後②	自習/面談	脳トレ スタッフ	SST-T (リワークⅡ)	タトミ倶楽部 富田先生	
	13	14	15	16	17
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	高澤007 高澤	リラックス・ヨガ (3Fフィットネス) 若松先生
午後①	自習/面談	ポッチャ (研修室) スタッフ	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	自習	自習/面談	外見力アップ さち先生	
	20	21	22	23	24
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	自習/面談	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①	ストレスコーピング 小林	うっぶんエクササイズ 尻ミッター先生	大通公園リワーク オフィス学会 (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	自習/面談	脳トレ スタッフ		タトミ倶楽部 富田先生	
	27	28	29	30	
午前	歩きんぐ (撮影) (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	合同リワーク学会	
午後①	自習/面談	ゆるめるからだの作り方 富田先生	リーチ粥川+ 粥川		
午後②	Mindfulness 佐高先生・小林	カラダメンテ 尻ミッター先生	自習/面談		

※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。
 ※アヘアホEXはフェイスタオルを一枚 (体採用兼オイルマッサージ用) ご準備ください。
 ※水曜日以外は動きやすい服装をご準備ください。

…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

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	アクレーヌ スタッフ
午後			一歩二歩散歩 スタッフ	ペーパークラフト スタッフ	アロマの世界 高瀬
	6	7	8	9	10
午前	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ (3階研修室) スタッフ	エストーク! スタッフ	SST (Social Skills Training) スタッフ	デコパージュ 木村	ピックアップニュース スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ (Fと合同) (3Fフィットネス) 尻ミッター先生	ビジネスプログラム スタッフ	〇〇とメンタルヘルス (3階研修室) 阿部	Wii de パーティー (3階研修室) スタッフ	モノ・語り 粥川
	13	14	15	16	17
午前	脳トレ大会 スタッフ	噂の〇〇 高澤	ペーパークラフト スタッフ	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	書道 高瀬
午後	ナソトレ! スタッフ	ブロックス選手権 スタッフ	60分で心理学! 木村	SHT 尾形	ラフ&ピース 木村
	20	21	22	23	24
午前	エストーク! スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ (3階研修室) スタッフ	ポッチャ (3階研修室) スタッフ	シアター13 長編映画を観よう スタッフ	デコパージュ 木村
午後	ひとくち森田 (3階研修室) 山田先生&スタッフ	そうだ、GEOへ行こう。 スタッフ	オフィス学会聴講 (3階フィットネス) スタッフ		ファッションチェック ~街をぶらぶらしてみよう~ スタッフ
	27	28	29	30	
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	ブロックス選手権 スタッフ	Wii de パーティー (3階研修室) スタッフ	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	
午後	ミッター式ちょいトレ (Fと合同) (3Fフィットネス) 尻ミッター先生	脳トレ大会 スタッフ	Abe-new (3階研修室) 阿部	SST (Social Skills Training) 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。
- ※ 色の枠のプログラムはフォーラムと合同のプログラムです。
- ※ 色の枠のプログラムはリワーク I・II・IIIのプログラムです。

大通りワークステーション&フォーラム 6月予定表

2022/05/20作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			ポッチャ! スタッフ	Letsクラフト スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ スタッフ
午後			エフトーク スタッフ	セルフメディケーション 尻ミッター先生	革細工 尾形
	6	7	8	9	10
午前	電脳工房(ワード) スタッフ	カラダ/トリセツ 高瀬	街角散歩 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	ゲームステーション スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ Sと合同プログラム 尻ミッター先生	脳トレ スタッフ	和っ話っ発っ! 粥川	テコパージュ 高瀬	できるかな スタッフ
	13	14	15	16	17
午前	ポッチャ! スタッフ	印象アツク講座 サチ先生	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ スタッフ	ピース倶楽部 高瀬	Letsクラフト スタッフ
午後	ひとくち森田 スタッフ	書道 高瀬	ストレスコーピング 小林	セルフメディケーション 尻ミッター先生	アロマの世界 高瀬
	20	21	22	23	24
午前	Yes! 脳!! 富田先生	できるかな スタッフ	高瀬と秘密のプログラム 高瀬	マインドフルネス 佐高先生	ゲームステーション スタッフ
午後	ひとくち森田 Sと合同プログラム 山田先生・スタッフ	〇〇とメンタルヘルス 阿部	ハンドケア&セラピー 小林	脳トレ スタッフ	キネマ・フォーラム スタッフ
	27	28	29	30	
午前	電脳工房(エクセル) スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ スタッフ	ラフ&ピース 木村	振り返りの会 スタッフ	
午後	ミッター式ちょいトレ Sと合同プログラム 尻ミッター先生	ポッチャ! スタッフ	J・S・T? 高瀬	セルフメディケーション 尻ミッター先生	

◇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」、「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。

 フィットネス

 研修室