

# リワーク I 7月予定表

2022/6/14 作成

	月	火	水	木	金
					1
9:30~10:00					朝礼・脳トレ
10:00~11:30					オリエンテーション 高澤
11:30~13:00					昼休み
13:00~14:30					J-まいんどふる 山田Dr.
14:30~17:00					終礼・フリータイム②
	4	5	6	7	8
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フィット祝) サチ先生	あへあほEX (3Fフィット祝) 谷口先生	縁かうんだあ倶楽部 (リワークⅡ) 大友先生
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フィット祝) 佐高先生	うっぶんエクササイズ (3Fフィット祝) 尻ミッター先生	自習・面談 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
	11	12	13	14	15
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	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィット祝) サチ先生	〇〇とメンタルヘルス (4FリワークⅠ, 3F研修室) 阿部	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研修室) 佐高先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	QOL 木村さん	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
	18	19	20	21	22
9:30~10:00	<b>祝日</b>	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ
10:00~11:30		EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィット祝) サチ先生	あへあほEX (3Fフィット祝) 谷口先生	自習・面談 高澤
11:30~13:00		昼休み	昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30		行動活性化プログラム 高澤	O.T. 尾形さん	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
	25	26	27	28	29
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	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィット祝) サチ先生	快眠力アップ 小林さん	ポッチャ (3F研修室) リワークスタッフ
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	うっぶんエクササイズ (3Fフィット祝) 尻ミッター先生	リーチ粥川 粥川さん	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	186 鈴木さん
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

# 大通公園リワークオフィスⅡ 2022年7月予定表(復職・就職直前コース)

2022/6/16

	月	火	水	木	金
					1
午前					オリエンテーション
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)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	縁かうんたあ倶楽部 大友先生
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	ゴールを目指せ! ～設定編～ 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 ※座学富田先生	自習/面談	自習/面談	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム
	11	12	13	14	15
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	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
午後①	脳活(90分ver.) 尾形	ポッチャ	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
	18	19	20	21	22
午前	海の日	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		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 (3F フィットネス) サチ先生	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	Re-まいんどふる	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム
	25	26	27	28	29
午前	ものづくり工房 ～共同制作～	EFT+ 富田先生	自習/面談	Question ♪	ゴールを目指せ! ～評価編～
午後①	高澤007 高澤	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)	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

※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 7月予定表 (復職・就職直前コース)

2022年6月20日

	月	火	水	木	金
					1
午前					オリエンテーション 粥川
午後①					ペーパークラフト スタッフ
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	ミニ学会	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 (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	ペーパークラフト スタッフ
午後②	Mindfulness 佐高先生・小林	脳トレ スタッフ	自習/面談	タトミ倶楽部 富田先生	
	11	12	13	14	15
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	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	うっぶんエクササイズ 尻ミッター先生	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	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
午後②	自習/面談	カラダメンテ 尻ミッター先生	SST-T (リワークⅡ)	外見力アップ さち先生	
	18	19	20	21	22
午前	海の日	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	Q.O.L. 木村	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①		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	楽感コミュニケーション 土倉先生
午後②		脳トレ スタッフ	自習/面談	タトミ倶楽部 富田先生	
	25	26	27	28	29
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	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	ポッチャ (研修室) スタッフ	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 スタッフ
午後②	脳力アップ	カラダメンテ 尻ミッター先生	SST-T (リワークⅡ)	外見力アップ さち先生	

※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。  
 ※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
午前					先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ
午後					一歩二歩散歩 スタッフ
	4	5	6	7	8
午前	エストーク! スタッフ	ペーパークラフト スタッフ	JOY BEAT ～動画でエアロピクス～ (3階研修室) スタッフ	アクレーヌ スタッフ	ナゾトレ! スタッフ
午後	ひとくち森田 (3階研修室) 山田先生 & スタッフ	デコパージュ 木村	ラフ&ピース 木村	SHT 尾形	ピックアップニュース スタッフ
	11	12	13	14	15
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	噂の〇〇 高澤	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	モノ・語り 粥川
午後	ミッター式ちよいトレ (Fと合同) (3Fフィットネス) 尻ミッター先生	Wii de パーティー (3階研修室) スタッフ	SST (Social Skills Training) スタッフ	〇〇とメンタルヘルス 阿部	脳トレ大会 スタッフ
	18	19	20	21	22
午前	海の日	JOY BEAT ～動画でエアロピクス～ (3階研修室) スタッフ	ビジネスプログラム スタッフ	シアター13 長編映画を観よう スタッフ	書道 高瀬
午後		アクレーヌ スタッフ	そうだ、GEOへ行こう。 スタッフ		エストーク! スタッフ
	25	26	27	28	29
午前	ナゾトレ! スタッフ	Wii de パーティー (3階研修室) スタッフ	60分で心理学! 木村	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	ブロックス選手権 スタッフ
午後	ミッター式ちよいトレ (Fと合同) (3Fフィットネス) 尻ミッター先生	SST (Social Skills Training) スタッフ	ポッチャ (3階研修室) スタッフ	ペーパークラフト 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

- ※  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 7月予定表

2022/06/17作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					書道 <small>高瀬</small>
午後					革細工 <small>尾形</small>
	4	5	6	7	8
午前	Yes! 脳!! <small>富田先生</small>	カラダ/トリセツ <small>高瀬</small>	街角散歩 <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ <small>スタッフ</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>	J・S・T? <small>高瀬</small>	和っ話っ発っ! <small>粥川</small>	ポッチャ! <small>スタッフ</small>	脳トレ <small>スタッフ</small>
	11	12	13	14	15
午前	電腦工房(ワード) <small>スタッフ</small>	印象アツク講座 <small>サチ先生</small>	できるかな <small>スタッフ</small>	テコパージュ <small>高瀬</small>	ゲームステーション <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>	Letsクラフト <small>スタッフ</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>	アロマの世界 <small>高瀬</small>
	18	19	20	21	22
午前	海の日	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ <small>スタッフ</small>	高瀬と秘密のプログラム <small>高瀬</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>	ポッチャ! <small>スタッフ</small>
午後		〇〇とメンタルヘルス <small>阿部</small>	ハンドケア&セラピー <small>小林</small>	脳トレ <small>スタッフ</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>
	25	26	27	28	29
午前	電腦工房(エクセル) <small>スタッフ</small>	ピース倶楽部 <small>高瀬</small>	ゲームステーション <small>スタッフ</small>	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	振り返りの会 <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>	ラフ&ピース <small>木村</small>	エフトーク <small>スタッフ</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>

◇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