

リワーク I 8月予定表

2022/7/14 作成

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
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	ETM 高澤
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	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
	8	9	10	11	12
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	祝日	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		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	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	QOL 木村さん		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
	15	16	17	18	19
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	リーチ粥川 粥川さん	外見カアップ 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	うっぶんエクササイズ (3Fフィット祝) 尻ミッター先生	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	終礼・フリータイム②
	22	23	24	25	26
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	あへあほEX (3Fフィット祝) 谷口先生	キャリアコンサルティング 講座(興味編) 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フィット祝) 佐高先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	自習・面談 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(興味編) 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
	29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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です ・ 「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が参加する場合があります ・ 「あへあほEX」はタオル(スポーツタオル or フェイスタオル)をご持参ください ・ 急遽プログラムを変更させていただく場合があります 	
9:30~10:00	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		
11:30~13:00	昼休み	昼休み	昼休み		
13:00~14:30	Mindfulness (3Fフィット祝) 佐高先生	186 鈴木さん	リワーク学会オリエンテーション 高澤		
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		

大通公園リワークオフィスⅡ 2022年 8月 予定表 (復職・就職直前コース)

2022/7/15

	月		火	水	木	金
	1		2	3	4	5
午前	(奇)ものづくり 工房	(偶)書道への いざない	EFT+ 富田先生	ゴールを目指せ! ～設定編～	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		ポッチャ	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	自習/面談	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム
	8		9	10	11	12
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	山の日	ミニ学会
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)		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)		やれやれTeaタイム
	15		16	17	18	19
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	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	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	脳活	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム
	22		23	24	25	26
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	ブラッシュアップ講座 原崎先生	ゴールを目指せ! ～評価編～
午後①	Question ♪		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
	29		30	31		
午前	0.アカデミー ～ものづくり～ 尾形		EFT+ 富田先生	自習/面談		
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 (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	Re-まいんどふる		

※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 8月予定表（復職・就職直前コース）

2022年7月21日

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
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	縁かうんたぁ倶楽部 (Ⅱ・Ⅲ) (リワークⅡ) 大友先生
午後①	自習/面談	うっぶんエクササイズ 尻ミッター先生	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	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	
	8	9	10	11	12
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	自習/面談	山の日	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	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)		ペーパークラフト スタッフ
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)		
	15	16	17	18	19
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	レジンクラフト 担当：ユーザー	〇〇とメンタルヘルス 阿部	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	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	脳トレ スタッフ	自習/面談	タトミ倶楽部 富田先生	
	22	23	24	25	26
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	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	楽感コミュニケーション 土倉先生
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	
	29	30	31		
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		
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		
午後②	脳力アップ	脳トレ スタッフ	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	4	5
午前	先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ	ピックアップニュース スタッフ	アクレーヌ スタッフ	エストーク! スタッフ	デコパージュ 木村
午後	一歩二歩散歩 スタッフ	ビジネスプログラム スタッフ	癒しのPG 木村	SHT 尾形	脳トレ大会 スタッフ
	8	9	10	11	12
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	Wii de パーティー (3階研修室) スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ (3階研修室) スタッフ	山の日	ナソトレ! スタッフ
午後	セルフメディケーション (Fと合同) (3Fフィットネス) 尻ミッター先生	自分トリセツを作ろう! 木村	パーパークラフト スタッフ		SST (Social Skills Training) スタッフ
	15	16	17	18	19
午前	Jマインドフルネスを読もう 木村	ブロックス選手権 スタッフ	シアター13 長編映画を観よう	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	ラフ&ピース 木村
午後	噂の〇〇 高澤	そうだ、GEOへ行こう。 スタッフ		モノ・語り 粥川	脳トレ大会 スタッフ
	22	23	24	25	26
午前	ビジネスプログラム スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ (3階研修室) スタッフ	ナソトレ! スタッフ	パーパークラフト スタッフ	書道 高瀬
午後	アクレーヌ スタッフ	自分トリセツを作ろう! 木村	186 鈴木	Abe-new 阿部	エストーク! スタッフ
	29	30	31		
午前	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	ポッチャ (3階研修室) 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	SST (Social Skills Training) 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。必要に応じて日差し対策/防寒具/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 8月予定表

2022/07/20作成

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	ポッチャ! 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	書道 高瀬
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	ゲームステーション スタッフ	脳トレ スタッフ	ひとくち森田 スタッフ	できるかな スタッフ
	8	9	10	11	12
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	印象アツ講座 サチ先生	Letsクラフト スタッフ	山の日	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ スタッフ
午後	セルフメディケーション Sと合同プログラム 尻ミッター先生	和っ話っ発っ! 粥川	186 鈴木		革細工 尾形
	15	16	17	18	19
午前	脳トレ スタッフ	ゲームステーション 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	ポッチャ! スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	テコパージュ 高瀬	ストレスコーピング 小林	ピース倶楽部 高瀬	アロマの世界 高瀬
	22	23	24	25	26
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	できるかな 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	ゲームステーション スタッフ
午後	Letsクラフト スタッフ	J・S・T? 高瀬	ハンドケア&セラピー 小林	セルフメディケーション 尻ミッター先生	キネマ・フォーラム スタッフ
	29	30	31		
午前	Yes! 脳!! 富田先生	振り返りの会 スタッフ	脳トレ 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	エフトーク 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」、「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