

リワークⅠ 9月予定表

2022/8/5 作成

	月	火	水	木	金
	<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、■ 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」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 			1	2
9:30~10:00				朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ
10:00~11:30	リワーク学会準備 高澤			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) 大友先生
11:30~13:00	昼休み			昼休み	昼休み
13:00~14:30				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
	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	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) サチ先生	キャリアコンサルティング 講座(自己分析編) 渡部先生	リワーク学会準備 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	リワーク学会準備 高澤	キャリアコンサルティング 講座(自己分析編) 渡部先生	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
	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	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) 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	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
	19	20	21	22	23
9:30~10:00	祝日	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	祝日
10:00~11:30		EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ撮影会 (3Fフィットネ) サチ先生	リーチ粥川 粥川さん	
11:30~13:00		昼休み	昼休み	昼休み	
13:00~14:30		O.T. 尾形さん	大通公園 リワークオフィス学会 (3Fフィットネ) リワークスタッフ	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	
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	
	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	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) サチ先生	あへあほEX (3Fフィットネ) 谷口先生	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	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フィットネ) 尻ミッター先生	186 鈴木さん	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	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	終礼・フリータイム②	リワークスタッフ

大通公園リワークオフィスⅡ 2022年9月予定表 (復職・就職直前コース)

2022/8/15

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				ゴールを目指せ！ ～設定編～	脳活(90分ver.) 尾形
午後①				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				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)ものづくり 工房	(偶)書道への いざない 富田先生	EFT ⁺ 富田先生	自習/面談	ミニ学会 粥川
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 ※撮影会 (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
	12	13	14	15	16
午前	(奇)書道への いざない	(偶)ものづくり 工房 富田先生	EFT ⁺ 富田先生	自習/面談	HR 座談会 渡部先生
午後①	高澤007 高澤	ポッチャ	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	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
	19	20	21	22	23
午前	敬老の日	EFT ⁺ 富田先生	自習/面談	ブラッシュアップ講座 原崎先生	秋分の日
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	大通公園リワーク オフィス学会 (3F フィットネス)	コーチング 北原先生	
午後②		自習/面談	マット先生の英会話		
	26	27	28	29	30
午前	0.アカデミー ～共同制作～ 尾形	EFT ⁺ 富田先生	自習/面談	ゴールを目指せ！ ～評価編～	合同リワーク学会 (研修室)
午後①	Question ♪	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	
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	

※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 9月予定表（復職・就職直前コース）

2022年8月18日

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				〇〇とメンタルヘルス 阿部	縁かうんだぁ倶楽部（Ⅰ・Ⅲ） （3Fフィットネス）大友先生
午後①				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				タトミ倶楽部 富田先生	
	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	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	外見力アップ さち先生	
	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	高澤007 高澤	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	リーチ粥川十 粥川	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）	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）	タトミ倶楽部 富田先生	
	19	20	21	22	23
午前	敬老の日	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	自習/面談	秋分の日
午後①		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）	らくらくエアロ （3Fフィットネス）竹花先生	
午後②		脳トレ スタッフ		外見力アップ さち先生	
	26	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	自習/面談	合同リワーク学会
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	
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）	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。
 ※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
午前				先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ	デコパージュ 木村
午後				脳トレ大会 スタッフ	ピックアップニュース スタッフ
	5	6	7	8	9
午前	エストーク! 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	アクレヌ 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	Let's プレゼン! ~情報収集編~ 木村	Jマインドフルネスを読もう 木村	ビジネスプログラム スタッフ	SHT 尾形
	12	13	14	15	16
午前	ナソトレ! スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ (3階研修室) スタッフ	Wii de パーティー (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	ラフ&ピース 木村
午後	SST (Social Skills Training) スタッフ	モノ・語り 粥川	そうだ、GEOへ行こう。 スタッフ		ブロックス選手権 スタッフ
	19	20	21	22	23
午前	敬老の日	書道 高瀬	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	秋分の日
午後		一歩二歩散歩 スタッフ	Let's プレゼン! ~プレゼン編~ 木村	186 鈴木	
	26	27	28	29	30
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ (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	ポッチャ (3階研修室) スタッフ
午後	ビジネスプログラム スタッフ	脳トレ大会 スタッフ	Abe-new 阿部	ナソトレ! 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 9月予定表

2022/08/15作成

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				マインドフルネス <small>佐高先生</small>	書道 <small>高瀬</small>
午後				ポッチャ! <small>スタッフ</small>	革細工 <small>尾形</small>
	5	6	7	8	9
午前	電腦工房(ワード) <small>スタッフ</small>	カラダ/トリセツ <small>高瀬</small>	街角散歩 <small>スタッフ</small>	テコパージュ <small>高瀬</small>	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ <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>	Letsクラフト <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>	アロマの世界 <small>高瀬</small>
	12	13	14	15	16
午前	Yes! 脳!! <small>富田先生</small>	印象アップ講座 <small>サチ先生</small>	できるかな <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</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 <small>尻ミッター先生</small>	ピース倶楽部 <small>高瀬</small>	186 <small>鈴木</small>	高瀬と秘密のプログラム <small>高瀬</small>	キネマ・フォーラム <small>スタッフ</small>
	19	20	21	22	23
午前	敬老の日	ポッチャ! <small>スタッフ</small>	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ <small>スタッフ</small>	ラフ&ピース <small>木村</small>	秋分の日
午後		ひとくち森田 <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>	
	26	27	28	29	30
午前	電腦工房(エクセル) <small>スタッフ</small>	和っ話っ発っ! <small>粥川</small>	ゲームステーション <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</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 <small>尻ミッター先生</small>	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>	エフトーク <small>スタッフ</small>	脳トレ <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