

# リワークⅠ 10月予定表

2022/9/6 作成

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
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	オリエンテーション 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	脳工房 高澤	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	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
	10	11	12	13	14
9:30~10:00	祝日	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フィットネ) サチ先生	あへあほEX (3Fフィットネ) 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
13:00~14:30		行動活性化プログラム 高澤	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
	17	18	19	20	21
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フィットネ) サチ先生	O.T. 尾形さん	自習・面談 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	うっぶんエクササイズ (3Fフィットネ) 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	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
	24	25	26	27	28
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	186 鈴木さん
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) 佐高先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	〇〇とメンタルヘルス (リワークⅠ→3F研修室) 阿部さん	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	ポッチャ (3F研修室) リワークスタッフ
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
	31	<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、リワークⅡとの合同プログラムです</li> <li>・「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</li> <li>・「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</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</li> </ul>			
9:30~10:00	朝礼・脳トレ				
10:00~11:30	Mondayプロジェクト 高澤				
11:30~13:00	昼休み				
13:00~14:30	Mindfulness (3F研修室) 佐高先生				
14:30~17:00	終礼・フリータイム②				

# 大通公園リワークオフィスⅡ 2022年 10月 予定表 (復職・就職直前コース)

2022/9/16

	月	火	水	木	金	
	3	4	5	6	7	
午前	オリエンテーション	EFT <sup>+</sup> 富田先生	ゴールを目指せ! ～設定編～	自習/面談	ミニ学会	
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 ※座学 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	
	10	11	12	13	14	
午前	スポーツの日	EFT <sup>+</sup> 富田先生	自習/面談	高澤007 高澤	縁かうたあ倶楽部 大友先生	
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	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		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	
	17	18	19	20	21	
午前	(奇)ものづくり 工房	(偶)書道への いざない	EFT <sup>+</sup> 富田先生	自習/面談	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	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	
	24	25	26	27	28	
午前	(奇)書道への いざない	(偶)ものづくり 工房	EFT <sup>+</sup> 富田先生	自習/面談	HR 座談会	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	
	31					
午前	0.アカデミー ～ものづくり～ 尾形					
午後①	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					

※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  
(赤字は他施設との合同)

# リワークⅢ 10月予定表（復職・就職直前コース）

2022年9月22日

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
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	オリエンテーション 粥川	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	自習/面談	脳トレ スタッフ	自習/面談	タトミ倶楽部 富田先生	
	10	11	12	13	14
午前	スポーツの日	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生	186 鈴木	自習/面談	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	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		カラダメンテ 尻ミッター先生	SST-T (リワークⅡ)	外見カアッパ さち先生	
	17	18	19	20	21
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	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	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	
	24	25	26	27	28
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	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)	外見カアッパ さち先生	
	31				
午前	太極舞 (3Fフィットネス) 高田先生				
午後①	自習/面談				
午後②	脳カアッパ				

※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

# リワークS

## 2022年10月予定表

2022/9/20 作成

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前	先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ	オリエンテーション 木村	デコパージュ 木村	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	Wii de パーティー (3階研修室) スタッフ
午後	アクレーヌ スタッフ	自分トリセツを作ろう! 木村	ピックアップニュース スタッフ	Jマインドフルネスを読もう 木村	一歩二歩散歩 ～秋の中島公園へ～ スタッフ
	10	11	12	13	14
午前	スポーツの日	JOY BEAT ～動画でエアロピクス～ (3階研修室) スタッフ	噂の〇〇 高澤	SST (Social Skills Training) スタッフ	エストーク! スタッフ
午後		モノ・語り 粥川	ビジネスプログラム スタッフ	ナソトレ! スタッフ	脳トレ大会 スタッフ
	17	18	19	20	21
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	ラフ&ピース 木村	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	書道 高瀬
午後	ブロックス選手権 スタッフ	SHT (前編) 尾形	自分トリセツを作ろう! 木村	Abe-new 阿部	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
	24	25	26	27	28
午前	そうだ、GEOへ行こう。 スタッフ	JOY BEAT ～動画でエアロピクス～ (3階研修室) スタッフ	シアター13 長編映画を観よう	エストーク! 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	ナソトレ! スタッフ		ビジネスプログラム スタッフ	SST (Social Skills Training) スタッフ
	31				
午前	186 鈴木				
午後	SHT (後編) 尾形				

- ※  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。(あへあほEXはタオル持参。)
- ※  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 10月予定表

2022/09/15作成

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前	<b>電腦工房(ワード)</b> <small>スタッフ</small>	<b>カラダ/トリセツ</b> <small>高瀬</small>	<b>街角散歩</b> <small>スタッフ</small>	<b>和っ話っ発っ!</b> <small>粥川</small>	<b>書道</b> <small>高瀬</small>
午後	<b>ミッター式ちょいトレ</b> <small>尻ミッター先生</small>	<b>J・S・T?</b> <small>高澤</small>	<b>ポッチャ!</b> <small>スタッフ</small>	<b>セルフメディケーション</b> <small>尻ミッター先生</small>	<b>革細工</b> <small>尾形</small>
	10	11	12	13	14
午前	<b>スポーツの日</b>	<b>印象アツ講座</b> <small>サチ先生</small>	<b>ゲームステーション</b> <small>スタッフ</small>	<b>マインドフルネス</b> <small>佐高先生</small>	<b>Letsクラフト</b> <small>スタッフ</small>
午後		<b>ひとくち森田</b> <small>スタッフ</small>	<b>高澤と秘密のプログラム</b> <small>高澤</small>	<b>エフトーク</b> <small>スタッフ</small>	<b>アロマの世界</b> <small>高瀬</small>
	17	18	19	20	21
午前	<b>電腦工房(ワード)</b> <small>スタッフ</small>	<b>テコパージュ</b> <small>スタッフ</small>	<b>JOY BEAT</b> <small>~動画でエアロビクス~</small> <small>スタッフ</small>	<b>ラフ&amp;ピース</b> <small>木村</small>	<b>186</b> <small>鈴木</small>
午後	<b>ミッター式ちょいトレ</b> <small>尻ミッター先生</small>	<b>脳トレ</b> <small>スタッフ</small>	<b>ストレスコーピング</b> <small>小林</small>	<b>セルフメディケーション</b> <small>尻ミッター先生</small>	<b>キネマ・フォーラム</b> <small>スタッフ</small>
	24	25	26	27	28
午前	<b>Yes! 脳!!</b> <small>富田先生</small>	<b>Letsクラフト</b> <small>スタッフ</small>	<b>ゲームステーション</b> <small>スタッフ</small>	<b>マインドフルネス</b> <small>佐高先生</small>	<b>ピース倶楽部</b> <small>高瀬</small>
午後	<b>ひとくち森田</b> <b>Sと合同プログラム</b> <small>山田先生・スタッフ</small>	<b>〇〇とメンタルヘルス</b> <small>阿部</small>	<b>ハンドケア&amp;セラピー</b> <small>小林</small>	<b>ポッチャ!</b> <small>スタッフ</small>	<b>できるかな</b> <small>スタッフ</small>
	31				
午前	<b>振り廻りの会</b> <small>スタッフ</small>				
午後	<b>ミッター式ちょいトレ</b> <small>尻ミッター先生</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。