

リワークⅠ 12月予定表

2022/11/14 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	縁かうんたぁ倶楽部 (3Fフィット収) 大友先生
11:30~13:00				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	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フィット収) サチ先生	あへあほEX (3Fフィット収) 谷口先生	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研修室) 佐高先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	リワーク学会準備 高澤	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
	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	リワーク学会準備 高澤	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ撮影会 (3Fフィット収) サチ先生	リーチ粥川 粥川さん	O.T. 尾形さん
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研修室) 佐高先生	QOL 木村さん	大通公園 リワークオフィス学会 (3Fフィット収) リワークスタッフ	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
	19	20	21	22	23
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フィット収) サチ先生	合同リワーク学会 リワークスタッフ	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フィット収) 佐高先生	うっぶんエクササイズ (3Fフィット収) 尻ミッター先生	日日は好日 永井さん	合同リワーク学会	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	リワークスタッフ	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	<h2 style="color: red;">年末年始休暇</h2> <p style="color: red;">2022年12月29日(木) ~2023年1月3日(火)</p>	
10:00~11:30	186 鈴木さん	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィット収) サチ先生		
11:30~13:00	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	事物整備&忘年会 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		

大通公園リワークオフィスⅡ 2022年12月予定表(復職・就職直前コース)

2022/11/16

	月		火	水	木	金
					1	2
午前					ゴールを目指せ! ～設定編～	ミニ学会
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	EFT+ 富田先生	自習/面談	ブラッシュアップ講座 原崎先生	HR 座談会
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	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
	12		13	14	15	16
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	〇〇とメンタルヘルス 阿部	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
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	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	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
	19		20	21	22	23
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	合同リワーク学会 (研修室)	Question♪
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 (3F フィットネス) サチ先生		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		やれやれTeaタイム
	26		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	まいど・まいんどふる 尾形	年末年始休暇 2022年12月29日(木) ~2023年1月3日(火)	
午後①	ゴールを目指せ! ～評価編～		ポッチャ	大掃除& やれやれTeaタイム		
午後②	ブレインストレッチ (研修室) 富田先生		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。

※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 12月予定表（復職・就職直前コース）

2022年11月17日

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				Cure art (キュア アート) 土門先生	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	ペーパークラフト スタッフ
午後②				外見力アップ さち先生	
	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	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	うっぶんエクササイズ (3Fフィットネス) 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	
	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	ピンポン (研修室) スタッフ	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	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	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		外見力アップ さち先生	
	19	20	21	22	23
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	合同リワーク学会	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		楽感コミュニケーション 土倉先生
午後②	ハンドケアセラピー 小林	脳トレ スタッフ	自習/面談		
	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	← 年末年始休業 (12/29~1/3)	
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	大掃除&お疲れ様会		
午後②	脳力アップ	カラダメンテ 尻ミッター先生	スタッフ		

※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

リワークス

2022年12月予定表

2022/11/17 作成

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ
午後				アクレーヌ スタッフ	ナゾトレ! スタッフ
	5	6	7	8	9
午前	ピックアップニュース スタッフ	自分トリセツを作ろう! 木村	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ (3階研修室) スタッフ	噂のOO 高澤	デコパージュ 木村
午後	Jマインドフルネスを読もう 木村	SHT (前編) 尾形	SST (Social Skills Training) スタッフ	一歩二歩散歩 ~自然巡り編~ スタッフ	ブロックス選手権 スタッフ
	12	13	14	15	16
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	ペーパークラフト スタッフ	エストーンク! スタッフ	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	脳トレ大会 スタッフ
午後	ビジネスプログラム スタッフ	シン・さわやかピンポン (3階研修室) スタッフ	モノ・語り 粥川	Abe-new 阿部	Wii de パーティー (3階研修室) スタッフ
	19	20	21	22	23
午前	ラフ&ピース 木村	そうだ、GEOへ行こう。 スタッフ	シアター13 長編映画を観よう	自分トリセツを作ろう! 木村	186 鈴木
午後	ひとくち森田 (3階研修室) 山田先生&スタッフ	SHT (後編) 尾形	スタッフ	体カテストに挑戦! (3階フィットネス) スタッフ	一歩二歩散歩 ~街巡り編~ スタッフ
	26	27	28	29	30
午前	ポッチャ (3階研修室) スタッフ	年末お疲れ様会 スタッフ	年末大掃除 スタッフ	← 年末・年始休業 (12/29~1/3) →	
午後	シン・さわやかピンポン (3階研修室) 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。(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 12月予定表

2022/11/16作成

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				JOY BEAT ～動画でエアロピクス～ スタッフ	卓球 スタッフ
午後				セルフメディケーション 尻ミッター先生	革細工 尾形
	5	6	7	8	9
午前	ゲームステーション スタッフ	J・S・T? 高澤	街角散歩 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	ひとくち森田 スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	和っ話っ発っ! 粥川	ストレスコーピング 小林	できるかな スタッフ	書道 スタッフ
	12	13	14	15	16
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	印象アップ講座 サチ先生	Letsクラフト スタッフ	186 鈴木	JOY BEAT ～動画でエアロピクス～ スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	高澤と秘密のプログラム 高澤	脳トレ スタッフ	セルフメディケーション 尻ミッター先生	アロマの世界 永井
	19	20	21	22	23
午前	Yes! 脳!! 富田先生	カラダ/トリセツ 永井	ゲームステーション スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	ポッチャ! 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	ラフ&ピース 木村	ハンドケア&セラピー 小林	テコパージュ スタッフ	キネマ・フォーラム スタッフ
	26	27	28	29	30
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	振り返りの会 スタッフ	大掃除 スタッフ	年末年始 (～1/3まで休暇)	
午後	ピース倶楽部 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		
<p>◇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。</p>					

 フィットネス

 研修室