

# リワークⅠ 1月予定表

2022/12/12 作成

	月	火	水	木	金	
	2	3	4	5	6	
9:30~10:00	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">年末年始休暇</p> <p style="text-align: center; color: red;">2022年12月29日(木) ~2023年1月3日(火)</p>		朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	
10:00~11:30			歩きんぐ〜初詣編〜 サチ先生	行動活性化プログラム 高澤	186 鈴木	
11:30~13:00			昼休み	昼休み	昼休み	
13:00~14:30			オリエンテーション 高澤	コーチング (リワークⅠ) 北原先生	リーチ粥川 粥川	
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	
	9	10	11	12	13	
9:30~10:00	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">祝日</p>		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フィット入) サチ先生	あへあほEX (3Fフィット入) 谷口先生	縁かうんだぁ倶楽部 (リワークⅡ) 大友先生
11:30~13:00			昼休み	昼休み	昼休み	
13:00~14:30			自習・面談	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
	16	17	18	19	20	
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フィット入) サチ先生	QOL 木村	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フィット入) 佐高先生	うっぶんエクササイズ (3Fフィット入) 尻ミッター先生	O.T. 尾形	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	
	23	24	25	26	27	
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フィット入) サチ先生	あへあほEX (3Fフィット入) 谷口先生	自習・面談	
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	〇〇とメンタルヘルス (リワークⅠ→3F研修室) 阿部	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	
	30	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、</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	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				
11:30~13:00	昼休み	昼休み				
13:00~14:30	Mindfulness (3Fフィット入) 佐高先生	日々是好日 永井				
14:30~17:00	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 2023年1月予定表(復職・就職直前コース)

2022/12/16

	月	火	水	木	金	
	2	3	4	5	6	
午前	<b>年末年始休暇</b> 2022年12月29日(木) ~2023年1月3日(火)		オリエンテーション	自習/面談	ゴールを目指せ! ~設定編~	
午後①			歩きんぐⅡ~初詣~ (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			脳活	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム	
	9	10	11	12	13	
午前	<b>成人の日</b>		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			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)	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			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
	16	17	18	19	20	
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	
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 ※座学富田先生	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	
	23	24	25	26	27	
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	ミニ学会	
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)	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	
	30	31				
午前	0.アカデミー ~ものづくり~ 尾形	EFT+ 富田先生				
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				
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

# リワークⅢ 1月予定表 (復職・就職直前コース)

2022年12月22日

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前	年末年始休業	年末年始休業	オリエンテーション	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			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 高瀬
午後②			初詣に行こう	外見力アップ さち先生	
	9	10	11	12	13
午前	成人の日	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生	ミニ学会	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 高瀬
午後②		脳トレ スタッフ	SST-T (リワークⅡ)	タトミ倶楽部 富田先生	
	16	17	18	19	20
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	リラックス・ヨガ (3Fフィットネス) 若松先生
午後①	自習/面談	リーチ粥川十 粥川	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	カラダメンテ 尻ミッター先生	自習/面談	外見力アップ さち先生	
	23	24	25	26	27
午前	歩きんぐ (3Fフィットネス) さち先生	お怒り・まねじめんと 小林	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	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	脳トレ スタッフ	SST-T (リワークⅡ)	タトミ倶楽部 富田先生	
	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			
午後①	自習/面談	ゆるめるからだの作り方 富田先生			
午後②	脳力アップ	カラダメンテ 尻ミッター先生			

※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

# リワークS

# 2023年1月予定表

2022/12/22 作成

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前	<div style="text-align: center;"> <span style="color: red;">← 年末・年始休業 (12/29~1/3) →</span> </div>		書道 ～書初め～ スタッフ	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			一歩二歩散歩 ～三吉神社へ初詣～ スタッフ	SHT 尾形	エストーク! スタッフ
	9	10	11	12	13
午前	<div style="text-align: center;"> <span style="color: red;">成人の日</span> </div>		Jマインドフルネスを読もう 木村	シン・さわやかピンポン (3階研修室) スタッフ	脳トレ大会 スタッフ
午後			デコパージュ 木村	ビジネスプログラム スタッフ	Let's プレゼン! ～情報収集編～ 木村
	16	17	18	19	20
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	噂のOO 高澤	Wii de パーティー (3階研修室) スタッフ	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	アクレーヌ スタッフ
午後	ブロックス選手権 スタッフ	ピックアップニュース スタッフ	エストーク! スタッフ	Abe-new 阿部	ペーパークラフト スタッフ
	23	24	25	26	27
午前	ラフ&ピース 木村	186 鈴木	SST (Social Skills Training) スタッフ	ポッチャ (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
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	そうだ、GEOへ行こう。 スタッフ	Let's プレゼン! ～プレゼン編～ 木村	
	30	31			
午前	ナソトレ! スタッフ	JOY BEAT ～動画でエアロビクス～ (3階研修室) スタッフ			
午後	ひとくち森田 (3階研修室) スタッフ	モノ・語り 粥川			

- ※  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 1月予定表

2022/12/14作成

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前			オリエンテーション スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	卓球 スタッフ
午後			街角散歩 スタッフ	書道 スタッフ	革細工 尾形
	9	10	11	12	13
午前	成人の日	印象アツク講座 サチ先生	ひとくち森田 スタッフ	アロマの世界 永井	ゲームステーション スタッフ
午後		脳トレ スタッフ	できるかな スタッフ	セルフメディケーション 尻ミッター先生	和っ話っ発っ! 粥川
	16	17	18	19	20
午前	電腦工房(7-ド) スタッフ	186 鈴木	テコパージュ スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	ラフ&ピース 木村
午後	J・S・T? 高澤	ポッチャ! スタッフ	ストレスコーピング 小林	Letsクラブ スタッフ	ゲームステーション スタッフ
	23	24	25	26	27
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	高澤と秘密のプログラム 高澤	カラダノトリセツ 永井	エフトーク スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	〇〇とメンタルヘルス 阿部	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
	30	31			
午前	Yes! 脳!! 富田先生	振り返りの会 スタッフ			
午後	ひとくち森田 Sと合同~復習会~ スタッフ	卓球 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。  
 ◇「ハンドケア&セラピー」は、フェイスタオルをご持参ください。

 フィットネス

 研修室