

# リワークⅠ 2月予定表

2022/1/18 作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
9:30~10:00			朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ
10:00~11:30			歩きんぐ (3Fフィット収) サチ先生	リーチ粥川 粥川	外見力アップ サチ先生
11:30~13:00			昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30			快眠力アップ 小林	合同コーチング (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
	6	7	8	9	10
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	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	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	QOL 木村	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
	13	14	15	16	17
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	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィット収) サチ先生	日日是好日 永井	186 鈴木
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	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
	20	21	22	23	24
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	<b>祝日</b>	朝礼・脳トレ
10:00~11:30	Mondayプロジェクト	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィット収) サチ先生		行動活性化プログラム
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	リワーク学会オリエンテーション	リワーク学会準備		J-まいんどふる 復習編 木村
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	
	27	28	<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>■ 枠はZoomによる他リワーク施設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	朝礼・脳トレ			
10:00~11:30	キャリアコンサルティング 講座(自己分析編) 渡部先生	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生			
11:30~13:00	昼休み	昼休み			
13:00~14:30	キャリアコンサルティング 講座(自己分析編) 渡部先生	うっぶんエクササイズ (3Fフィット収) 尻ミッター先生			
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2月予定表 (復職・就職直前コース)

2023/1/19

	月		火	水	木	金
				1	2	3
午前				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				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				脳活	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム
	6		7	8	9	10
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	Question ♪
午後①	ミニ学会		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	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
	13		14	15	16	17
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	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		ポッチャ 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
	20		21	22	23	24
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	成人の日	ゴールを目指せ! ～評価編～
午後①	高澤007 高澤		うつぶんエクササイズ (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
	27		28			
午前	(奇)書道への いざない	(偶)ものづくり 工房	EFT+ 富田先生			
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			
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」「うつぶんエクササイズ」「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 2月予定表 (復職・就職直前コース)

2023年1月30日

	月	火	水	木	金
	2	3	1	2	3
午前			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			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	外見力アップ さち先生	
	6	7	8	9	10
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	〇〇とメンタルヘルス 阿部	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	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	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	SST-T (リワークⅡ)	タトミ倶楽部 富田先生	
	13	14	15	16	17
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	ストレス・コーピング 小林	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	やさしいエアロピクス 廣瀬先生	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	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	リーチ粥川	自習/面談	外見力アップ さち先生	
	20	21	22	23	24
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	天皇誕生日	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	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)		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)		
	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			
午後①	自習/面談	ポッチャ (研修室) スタッフ			
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

# リワークス

# 2023年2月予定表

2023/1/23 作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	Jマインドフルネスを読もう 木村
午後			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	ペーパークラフト スタッフ
	6	7	8	9	10
午前	エストーク! スタッフ	一歩二歩散歩 ~雪まつりを見に行こう~ スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ (3階研修室) スタッフ	SST (Social Skills Training) スタッフ	アクレーヌ 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	アロマの世界 永井	シン・さわやかピンポン (3階研修室) スタッフ	ビジネスプログラム スタッフ
	13	14	15	16	17
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	脳トレ大会 スタッフ	噂の〇〇 高澤	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	デコパージュ 木村
午後	SHT 尾形	Wii de パーティー (3階研修室) スタッフ	自分トリセツを作ろう! 木村	Abe-new 阿部	ナゾトレ! スタッフ
	20	21	22	23	24
午前	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 スタッフ	SST (Social Skills Training) スタッフ	天皇誕生日	エストーク! スタッフ
午後	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		シン・さわやかピンポン (3階研修室) スタッフ
	27	28			
午前	ビジネスプログラム スタッフ	ポッチャ (3階研修室) スタッフ			
午後	ラフ&ピース 木村	186 鈴木			

- ※  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 2月予定表

2023/1/18作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			ポッチャ! スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	ゲームステーション スタッフ
午後			脳トレ スタッフ	書道 スタッフ	革細工 尾形
	6	7	8	9	10
午前	Yes! 脳!! 富田先生	J・S・T? 高澤	街角散歩 スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ スタッフ	卓球 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	Letsクラフト スタッフ	テコパージュ スタッフ	ピース倶楽部 スタッフ	和っ話っ発っ! 粥川
	13	14	15	16	17
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	印象アップ講座 サチ先生	ポッチャ! スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	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	エフトーク スタッフ	ストレスコーピング 小林	高澤と秘密のプログラム 高澤	ひとくち森田 ~復習会~ スタッフ
	20	21	22	23	24
午前	ラフ&ピース 木村	カラダノトリセツ 永井	ゲームステーション スタッフ	天皇誕生日	キネマ・フォーラム スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	186 鈴木	ハンドケア&セラピー 小林		アロマの世界 永井
	27	28			
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	振り返りの会 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			

- ◇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