

リワークⅠ 3月予定表

2022/2/16 作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
9:30~10:00	<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です ■ 枠はリワークⅢとの合同プログラムです ■ 枠はリワークⅡ・Ⅲとの合同プログラムです ■ 枠は、他リワーク施設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 ・急遽プログラムを変更させていただく場合があります		朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ
10:00~11:30			歩きんぐ (3Fフィットネ) サチ先生	リワーク学会準備	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			リワーク学会準備	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	リワーク学会準備	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	キャリアコンサルティング 講座(興味編) 渡部先生	あへあほEX (3Fフィットネ) 谷口先生	外見カアップ 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	キャリアコンサルティング 講座(興味編) 渡部先生	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フィットネ) サチ先生	リーチ粥川 粥川	Fridayプロジェクト
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	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	祝日	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ
10:00~11:30	186 鈴木		歩きんぐ撮影会 (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	Social interest 鈴木
11:30~13:00	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		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	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
	27	28	29	30	31
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フィットネ) サチ先生	Thursdayプロジェクト	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	日日は好日 永井	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 2023年3月予定表 (復職・就職直前コース)

2023/2/15

	月		火	水	木	金
				1	2	3
午前				ゴールを目指せ! ～設定編～	自習/面談	ミニ学会
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				自習/面談	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	186 鈴木	Question♪
午後①	高澤007 高澤		ポッチャ 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		うっぶんエクササイズ (3F フィットネス) 尻ミッター先生	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	脳活	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	春分の日	自習/面談	HR 座談会	日日は好日 永井
午後①	〇〇とメンタルヘルス 阿部			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
	27		28	29	30	31
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	ゴールを目指せ! ～評価編～	合同リワーク学会 (研修室)
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	
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	

※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 3月予定表 (復職・就職直前コース)





2023年2月17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	縁かうんだぁ倶楽部 (I・Ⅲ) (3Fフィットネス) 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	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	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	日々是好日 永井	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	ゆるめるからだの作り方 富田先生	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	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	
	20	21	22	23	24
午前	歩きんぐ (3Fフィットネス) さち先生	春分の日	Q.O.L. 木村	自習/面談	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①	リーチ粥川十 粥川		大通公園リワーク オフィス学会 (3Fフィットネス)	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生	楽感コミュニケーション 土倉先生
午後②	自習/面談			タトミ倶楽部 富田先生	
	27	28	29	30	31
午前	歩きんぐ撮影会 (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	不安とのつき合い方 小林	合同リワーク学会
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	マンディブラEX (3Fフィットネス) 谷口先生	
午後②	脳力アップ	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	

※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	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			一歩二歩散歩 ～街巡り編～ スタッフ	モノ・語り 粥川	ピックアップニュース スタッフ
	6	7	8	9	10
午前	アクレヌ スタッフ	ペーパークラフト スタッフ	JOY BEAT ～動画でエアロピクス～ (3階研修室) スタッフ	めざせタイピングマスター! 木村	SST (Social Skills Training) スタッフ
午後	書道 スタッフ	シン・さわやかピンポン (3階研修室) スタッフ	アロマの世界 永井	Let's プレゼン! ～情報収集編～ 木村	エストーク! スタッフ
	13	14	15	16	17
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	今ここスケッチ! 木村	ブロック選手権 スタッフ	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	噂の〇〇 高澤	脳トレ大会 スタッフ	ビジネスプログラム スタッフ	Abe-new 阿部	そうだ、GEOへ行こう。 スタッフ
	20	21	22	23	24
午前	ナソトレ! スタッフ	春分の日	シアター13 長編映画を観よう スタッフ	一歩二歩散歩 ～自然巡り編～ スタッフ	エストーク! スタッフ
午後	ひとくち森田 (3階研修室) スタッフ			Let's プレゼン! ～プレゼン編～ 木村	ペーパークラフト スタッフ
	27	28	29	30	31
午前	JOY BEAT ～動画でエアロピクス～ (3階研修室) スタッフ	デコパージュ 木村	ポッチャ (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	ビジネスプログラム スタッフ
午後	SST (Social Skills Training) スタッフ	186 鈴木	SHT 尾形	シン・さわやかピンポン (3階研修室) スタッフ	セルフ・メディケーション (3階フィットネス) 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 3月予定表

2023/2/15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	卓球 スタッフ
午後			脳トレ スタッフ	できるかな スタッフ	革細工 尾形
	6	7	8	9	10
午前	街角散歩 スタッフ	ゲームステーション スタッフ	テコパージュ スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ スタッフ	Letsクラフト スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	J・S・T? 高澤	エフトーク スタッフ	書道 スタッフ	ひとくち森田 スタッフ
	13	14	15	16	17
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	印象アツ講座 サチ先生	卓球 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	和っ話っ発っ! 粥川
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	Letsクラフト スタッフ	ストレスコーピング 小林	ピース倶楽部 スタッフ	キネマ・フォーラム スタッフ
	20	21	22	23	24
午前	Yes! 脳!! 富田先生	春分の日	ゲームステーション スタッフ	高澤と秘密のプログラム 高澤	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ 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		カラダ/トリセツ 永井	セルフメディケーション 尻ミッター先生	186 鈴木
	27	28	29	30	31
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	Letsクラフト スタッフ	ラフ&ピース 木村	マインドフルネス 佐高先生	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	ハンドケア&セラピー 小林	脳トレ スタッフ	アロマの世界 永井

◇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。