

リワークⅠ 5月予定表

2023/4/17 作成

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	祝日	祝日	祝日
10:00~11:30	リーチ粥川 <small>粥川</small>	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フィットネ) 佐高先生	O.T. <small>尾形</small>			
14:30~17:00	終礼・フリータイム②	終礼・フリータイム②			
	8	9	10	11	12
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	186 <small>鈴木</small>	朝礼・脳トレ 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	うっぶんエクササイズ (3Fフィットネ) 尻ミッター先生	Wednesdayプロジェクト	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
	15	16	17	18	19
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	QOL <small>木村</small>	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	日日は好日 永井
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	快眠カアップ <small>小林</small>	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
	22	23	24	25	26
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	キャリアコンサルティング 講座(興味編) 渡部先生	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フィットネ) 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	キャリアコンサルティング 講座(興味編) 渡部先生	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
	29	30	31	<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 ・ 「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 ・ 「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 ・ 急遽プログラムを変更させていただく場合があります 	
9:30~10:00	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	歩きんぐ (3Fフィットネ) 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	うっぶんエクササイズ (3Fフィットネ) 尻ミッター先生	リワーク学会準備		
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 2023年5月予定表 (復職・就職直前コース)

2023/4/18

	月	火	水	木	金	
	1	2	3	4	5	
午前	0.アカデミー ～共同制作～ 尾形	EFT ⁺ 富田先生	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
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				
	8	9	10	11	12	
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	ミニ学会	縁かうんたあ倶楽部 大友先生
午後①	ゴールを目指せ! ～設定編～	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	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム	
	15	16	17	18	19	
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	HR 座談会	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	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	
	22	23	24	25	26	
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	ゴールを目指せ! ～評価編～
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	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	ブレインストレッチ (研修室) 富田先生	自習/面談	SST-T	マット先生の英会話	やれやれTeaタイム	
	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		
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			
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			

※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 5月予定表（復職・就職直前コース）

2023年4月19日

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
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	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
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	脳トレ スタッフ			
	8	9	10	11	12
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	自習/面談	縁かうんたあ倶楽部（Ⅱ・Ⅲ） (リワークⅡ) 大友先生
午後①	コーチング 北原先生	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	
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)	タトミ倶楽部 富田先生	
	15	16	17	18	19
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	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	自習/面談	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	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	外見力アップ さち先生	
	22	23	24	25	26
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	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	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)	タトミ倶楽部 富田先生	
	29	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	まるごと一ヶ月		
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		
午後②	脳力アップ	脳トレ スタッフ	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。
 ※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5月予定表

2023/4/19 作成

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ 木村	ラフ&ピース	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
午後	脳トレ大会 スタッフ	ブロックス選手権 スタッフ			
	8	9	10	11	12
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	シンプル勉強会 ～茶道とは?～ 木村	噂の〇〇 高澤	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	書道 スタッフ
午後	エストーク! スタッフ	モノ・語り 粥川	和のこころ得(茶道) (3F研修室) 畑井先生	ビジネスプログラム 1日外出プログラムの企画 スタッフ	シン・さわやかピンポン (3階研修室) スタッフ
	15	16	17	18	19
午前	ペーパークラフト スタッフ	SST (Social Skills Training) スタッフ	ナソトレ! スタッフ	Let's プレゼン! ～情報収集編～ 木村	GEOシアター! 映画を借りよう・観よう スタッフ
午後	一歩二歩散歩 ～そらだ、河川敷行こう～ スタッフ	186 鈴木	ピックアップニュース スタッフ	Abe-new 阿部	
	22	23	24	25	26
午前	今ここスケッチ! 木村	めざせタイピングマスター! 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	脳トレ大会 スタッフ
午後	デコパージュ 木村	和のこころ得(茶道) (3F研修室) 畑井先生	アロマの世界 永井	ビジネスプログラム 1日外出プログラムの企画 スタッフ	アクレーヌ スタッフ
	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	ペーパークラフト スタッフ	シン・さわやかピンポン (3階研修室) スタッフ		
午後	Wii de パーティー スタッフ	SST (Social Skills Training) スタッフ	SHT 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 5月予定表

2023/4/17作成

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	ポッチャ! スタッフ	街角散歩 スタッフ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
午後	日日は好日 永井	高澤と秘密のプログラム 高澤			
	8	9	10	11	12
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	卓球 スタッフ	茶道 畑井先生	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	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	186 鈴木	Letsクラフト スタッフ	就労準備プログラム 高澤	革細工 尾形
	15	16	17	18	19
午前	ひとくち森田 スタッフ	印象アツ講座 サチ先生	カラダノトリセツ 永井	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ スタッフ	ピース倶楽部 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! 菊川	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	アロマの世界 永井
	22	23	24	25	26
午前	Yes! 脳!! 富田先生	茶道 畑井先生	書道 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	エフトーク スタッフ
午後	ひとくち森田 ~練習会~ 山田先生・スタッフ	〇〇とメンタルヘルス 阿部	ストレスコーピング 小林	脳トレ スタッフ	キネマ・フォーラム スタッフ
	29	30	31		
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	ゲームステーション 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	ラフ&ピース 木村	ハンドケア&セラピー 小林		

- ◇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