

リワークⅠ 9月予定表

2023/8/10 作成

	月	火	水	木	金
					1
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 「あへあほEX」は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 				朝礼・脳トレ
10:00~11:30					朝礼・脳トレ
11:30~13:00					リワーク学会準備
13:00~14:30					昼休み
14:30~17:00					J-まいんどふる 山田Dr.
					終礼・フリータイム②
	4	5	6	7	8
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	縁かうんだぁ倶楽部 (3Fフィットネ) 大友先生
11:30~13:00	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30	Mindfulness (3Fフィットネ) 佐高先生	ユーザー運営プログラム	コーチング (リワークⅢ) 北原先生	O.T. 尾形	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
	11	12	13	14	15
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	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	外見カアップ サチ先生	あへあほEX (3Fフィットネ) 谷口先生	T.A.P 國方
11:30~13:00	昼休み	昼休み	昼休み	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フィットネ) 尻ミッター先生	186 鈴木	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
	18	19	20	21	22
9:30~10:00	祝日	朝礼・脳トレ	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	歩きんぐ撮影会 (3Fフィットネ) サチ先生	行動活性化プログラム	Fridayプロジェクト
11:30~13:00		昼休み	昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30		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)	日日是好日 永井	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
	25	26	27	28	29
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	リーチ粥川 粥川	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	合同リワーク学会	あへあほEX (3Fフィットネ) 谷口先生	振り返りの会(前編)
11:30~13:00	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	QOL 木村	合同リワーク学会	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	振り返りの会(後編)
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

大通公園リワークオフィスⅡ 2023年9月予定表 (復職・就職直前コース)

2023/8/17

	月	火	水	木	金
					1
午前					脳活(90分ver.) 尾形
午後①					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					やれやれTeaタイム
	4	5	6	7	8
午前	(奇)ものづくり 工房	(偶)書道への いざない	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	自習/面談	Question♪
午後①	ゴールを目指せ! ～設定編～	うっぶんエクササイズ (3F フィットネス)	歩きんぐⅡ ※撮影会 (3F フィットネス) サチ先生	コーチング 北原先生	ミニ学会 T.A.P 國方
午後②	ブレインストレッチ (セミナールーム) 富田先生	自習/面談	Re-まいんどふる	マツ先生の英会話 (リワークⅡ)	やれやれTeaタイム
	11	12	13	14	15
午前	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	EFT+ (リワークⅡ)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	〇〇とメンタルヘルス 阿部	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 (セミナールーム) 富田先生	自習/面談	SST-T (リワークⅡ)	マツ先生の英会話 (リワークⅡ)	やれやれTeaタイム
	18	19	20	21	22
午前	敬老の日	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	自習/面談	HR 座談会	QOL 木村
午後①		ポッチャ	大通公園リワーク オフィス学会 (3F フィットネス)	高澤007 高澤	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		マツ先生の英会話 (リワークⅡ)	やれやれTeaタイム
	25	26	27	28	29
午前	(奇)書道への いざない	(偶)ものづくり 工房	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	合同リワーク学会	ゴールを目指せ! ～評価編～
午後①	コーチング (リワークⅢ)北原先生	うっぶんエクササイズ (3F フィットネス)			0.アカデミー 尾形
午後②	ブレインストレッチ (セミナールーム) 富田先生	自習/面談			マツ先生の英会話 (リワークⅡ)

※セミナールーム: 昭和ビル裏路地側向かい「プレジデント 松井ビル」5階。エレベーター降りて左手正面通路奥、右側の部屋です。

※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 9月予定表（復職・就職直前コース）

2023年8月17日

	月	火	水	木	金
					1
午前					リラックス・ヨガ (3Fフィットネス) 若松先生
午後①					ペーパークラフト スタッフ
午後②					
	4	5	6	7	8
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	縁かうんだお倶楽部（Ⅰ・Ⅲ） (3Fフィットネス) 大友先生
午後①	リーチ粥川+ 粥川	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	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	ハンドケアセラピー 小林	マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	11	12	13	14	15
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	ストレスコーピング 小林	ポッチャ 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	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
午後②	自習/面談	タトミ倶楽部 富田先生	SST-T (リワークⅡ)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	18	19	20	21	22
午前	敬老の日	みんなでアヘアホEX (3Fフィットネス)	リワーク教育委員会 担当：ユーザー	自習/面談	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
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	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	楽感コミュニケーション 土倉先生
午後②		脳トレ スタッフ		マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	25	26	27	28	29
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	合同リワーク学会	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	ゆるめるからだの作り方 富田先生		らくらくエアロ (3Fフィットネス) 竹花先生	まるごと一ヶ月
午後②	脳力アップ	タトミ倶楽部 富田先生		マット先生の英会話(リワークⅡ)	

※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
午前					先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ
午後					書道 スタッフ
	4	5	6	7	8
午前	日光浴の集い スタッフ	シン・さわやかピンポン (松井ビル) スタッフ	脳トレ&ナゾトレ! スタッフ	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	ペーパークラフト スタッフ
午後	ピックアップニュース スタッフ	Let's プレゼン! ~情報収集編~ 木村	ラフ&ピース 木村	リワークSボードゲーム部 スタッフ	ビジネスプログラム スタッフ
	11	12	13	14	15
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	ポッチャ (松井ビル) スタッフ	SST (Social Skills Training) スタッフ	デコパージュ スタッフ	GEOシアター! 映画を借りよう・観よう スタッフ
午後	ミッター式ちょいとレ (3階フィットネス) 尻ミッター先生	噂の〇〇 高澤	伝える名人 ~発声・活舌トレーニング~ 木村	Abe-new 阿部	
	18	19	20	21	22
午前	敬老の日	今ここスケッチ! 木村	エストーク! スタッフ	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	シン・さわやかピンポン (松井ビル) スタッフ
午後		Let's プレゼン! ~プレゼン編~ 木村	アロマの世界 永井	モノ・語り 粥川	SHT 尾形
	25	26	27	28	29
午前	リワークSボードゲーム部 スタッフ	ペーパークラフト スタッフ	伝える名人 ~発声・活舌トレーニング~ (3階フィットネス) 木村	SST (Social Skills Training) スタッフ	脳トレ&ナゾトレ! スタッフ
午後	ミッター式ちょいとレ (3階フィットネス) 尻ミッター先生	186 鈴木	日光浴の集い スタッフ	ビジネスプログラム スタッフ	Wii de パーティー (松井ビル) 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外出を伴うプログラムです。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。

大通りワークステーション&フォーラム 9月予定表

2023/8/15作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					Letsクラフト スタッフ
午後					革細工 尾形
	4	5	6	7	8
午前	Yes! 脳!! 富田先生	できるかな スタッフ	卓球 スタッフ	ゲームステーション スタッフ	ポッチャ! スタッフ
午後	ひとくち森田 ~復習会~ 山田先生・スタッフ	脳トレ スタッフ	高澤と秘密のプログラム 高澤	ピース倶楽部 スタッフ	キネマ・フォーラム スタッフ
	11	12	13	14	15
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	印象アップ講座 サチ先生	カラダ/トリセツ 永井	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	和っ話っ発っ! 菊川	エフトーク スタッフ	書道 スタッフ	アロマの世界 永井
	18	19	20	21	22
午前	敬老の日	就労準備プログラム 高澤	ラフ&ピース 木村	卓球 スタッフ	街角散歩 スタッフ
午後		〇〇とメンタルヘルス 阿部	ストレスコーピング 小林	186 鈴木	ゲームステーション スタッフ
	25	26	27	28	29
午前	ひとくち森田 スタッフ	電腦工房(エクセル) スタッフ	ポッチャ! スタッフ	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	テコパージュ スタッフ	ハンドケア&セラピー 小林	脳トレ スタッフ	エフトーク 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。