

リワークⅠ 2023年 11月 予定表

2023/10/18

	月	火	水	木	金
			1	2	3
AM			0.アカデミー (3F フィットネス) 尾形	ゴールを目指せ! ～設定編～	文化の日
PM			コーチング (リワークⅢ)北原先生	リーチ粥川 粥川	
	6	7	8	9	10
AM	ものづくり工房 共同制作編 part1	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	歩きんぐ (3F フィットネス) サチ先生	あへあほex (3F フィットネス) 谷口先生	J-まいんどふる 山田Dr.
PM	Mindfulness (セミナー-ルーム) 佐高先生	ポッチャ	脳活 尾形	コーチング (リワークⅡ)北原先生	自習/面談
	13	14	15	16	17
AM	ものづくり工房 共同制作編 part2	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	歩きんぐ (3F フィットネス) サチ先生	ブラッシュアップ講座 原崎先生	〇〇とメンタルヘルス 阿部
PM	Encouragement 鈴木	うっぶんエクササイズ (3F フィットネス) 尻ミッター先生	コーチング (リワークⅢ)北原先生	T.A.P 國方	J-まいんどふる 山田Dr.
	20	21	22	23	24
AM	リワーク学会オリエンテーション	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	歩きんぐ (3F フィットネス) サチ先生	勤労感謝の日	リワーク学会準備
PM	Mindfulness (セミナー-ルーム) 佐高先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	リワーク学会準備		J-まいんどふる 山田Dr.
	27	28	29	30	
AM	キャリアコンサルティング講座 ～興味編～	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	外見力アップ サチ先生	リワーク学会準備	
PM	渡部先生	ミニ学会	コーチング (リワークⅢ)北原先生	ゴールを目指せ! ～評価編～	

【タイムスケジュール】

8:30～ 9:30 自習・フリータイム
 9:30 朝礼
 10:00～11:30 AMプログラム
 11:30～13:00 会計・昼休憩・自習
 13:00～14:30 PMプログラム
 14:40 終礼・掃除
 15:00～17:00 自習・フリータイム

… IIとの合同プログラム

… IIIとの合同プログラム

※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」「Mindfulness」「うっぶんエクササイズ」「あへあほex(フェイスタオルもご持参ください)」

※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。

リワークⅡ復職直前クラス 11月予定表

2023/10/16 作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
9:30~10:00			朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	祝日
10:00~11:30	<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Ⅰ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 ● 急遽プログラムを変更させていただく場合があります 	SST-T	行動活性化プログラム		
11:30~12:00		自習・面談	自習・面談		
12:00~13:00		昼休み	昼休み		
13:00~14:30		ユーザー運営プログラム準備	O.T.		
15:00~16:00		ユーザー	尾形		
			まいど・まいんどふる(リワークⅡ)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	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	ユーザー運営プログラム グループB	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	SST-T (リワークⅡ)	行動活性化プログラム	T.A.P 國方
11:30~12:00	自習・面談	自習・面談	自習・面談	自習・面談	自習・面談
12:00~13:00	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30	コーチング (リワークⅡ) 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	Encouragement 鈴木	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	日日は好日 永井
15:00~16:00	プレインストレッチ (セミナーM) 富田先生	復職と再発防止を考える会 (リワークⅡ)	まいど・まいんどふる(リワークⅡ)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	ユーザー運営プログラム準備
	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	ユーザー運営プログラム グループC	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	SST-T	行動活性化プログラム	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
11:30~12:00	自習・面談	自習・面談	自習・面談	自習・面談	自習・面談
12:00~13:00	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30	快眠力アップ 小林	ゆるめるからだの作り方 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	Thursdayプロジェクト 高澤	ユーザー運営プログラム振り返り スタッフ
15:00~16:00	プレインストレッチ (セミナーM) 富田先生	復職と再発防止を考える会	まいど・まいんどふる(リワークⅡ)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	ユーザー運営プログラム準備
	20	21	22	23	24
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	祝日	朝礼・脳トレ
10:00~11:30	ユーザー運営プログラム グループA	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	SST-T (リワークⅡ)		縁かうんたぁ倶楽部 (3Fフィットネス) 大友先生
11:30~12:00	自習・面談	自習・面談	自習・面談		自習・面談
12:00~13:00	昼休み	昼休み	昼休み		昼休み
13:00~14:30	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	リーチ粥川 粥川	Encouragement 鈴木		QOL 木村
15:00~16:00	プレインストレッチ (セミナーM) 富田先生	復職と再発防止を考える会 (リワークⅡ)	まいど・まいんどふる(リワークⅡ)		ユーザー運営プログラム準備
	27	28	29	30	
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	
10:00~11:30	ユーザー運営プログラム グループB	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	SST-T	行動活性化プログラム	
11:30~12:00	自習・面談	自習・面談	自習・面談	自習・面談	
12:00~13:00	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	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 (3Fフィットネス) サチ先生	Thursdayプロジェクト 高澤	
15:00~16:00	プレインストレッチ (セミナーM) 富田先生	復職と再発防止を考える会	まいど・まいんどふる(リワークⅡ)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	

リワークⅢ 11月予定表（復職・就職直前コース）

2023年10月20日

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			ミニ学会	自習/面談	文化の日
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	
午後②			まいど・まいんどふる (リワークⅡ)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	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	SST-T (リワークⅡ)	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 (リワークⅡ) 北原先生	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 阿部	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	復職と再発防止を考える会 (リワークⅡ)	まいど・まいんどふる (リワークⅡ)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	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	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	リーチ粥川十 粥川	ポッチャ スタッフ	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	自習/面談	タトミ倶楽部 富田先生	まいど・まいんどふる (リワークⅡ)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	20	21	22	23	24
午前	歩きんぐ (3Fフィットネス) さち先生	みんなでアヘアホEX (3Fフィットネス)	SST-T (リワークⅡ)	勤労感謝の日	縁かうんたぁ倶楽部 (Ⅱ・Ⅲ) (フィットネスルーム) 大友先生
午後①	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	うっぶんエクササイズ 尻ミッター先生	Q.O.L. 木村		楽感コミュニケーション 土倉先生
午後②	自習/面談	復職と再発防止を考える会 (リワークⅡ)	まいど・まいんどふる (リワークⅡ)		
	27	28	29	30	
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	自習/面談	
午後①	ハンドケアセラピー 小林	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	
午後②	脳力アップ	タトミ倶楽部 富田先生	まいど・まいんどふる (リワークⅡ)	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

リワークS

2023年11月予定表

2023/10/20 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	日光浴の集い ～北大散策～	文化の日
午後			ラフ&ピース 木村		
	6	7	8	9	10
午前	ピックアップニュース スタッフ	シン・さわやかピンポン (松井ビル) スタッフ	Let's プレゼン! ～情報収集編～ 木村	脳トレ&ナソトレ! スタッフ	エストーク! スタッフ
午後	ミッター式ちよいトレ (3階フィットネス) 尻ミッター先生	デコパージュ スタッフ	アロマの世界 永井	リワークSボードゲーム部 スタッフ	モノ・語り 粥川
	13	14	15	16	17
午前	伝える名人 ～発声・活舌トレーニング～ 木村	書道 スタッフ	Let's プレゼン! ～情報収集編～ 木村	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	GEOシアター! 映画を借りよう・観よう スタッフ
午後	ミッター式ちよいトレ (3階フィットネス) 尻ミッター先生	SST (Social Skills Training) スタッフ	噂のOO 高澤	SHT 尾形	
	20	21	22	23	24
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	Let's プレゼン! ～プレゼン編～ 木村	勤労感謝の日	脳トレ&ナソトレ! スタッフ
午後	ビジネスプログラム スタッフ	186 鈴木	Abe-new (3階フィットネス) 阿部		シン・さわやかピンポン (松井ビル) スタッフ
	27	28	29	30	
午前	Wii de パーティー (松井ビル) スタッフ	リワークSボードゲーム部 スタッフ	SST (Social Skills Training) スタッフ	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	
午後	ミッター式ちよいトレ (3階フィットネス) 尻ミッター先生	デコパージュ スタッフ	チャレンジ・レジン! 穴戸	アクレーヌ 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 11月予定表

2023/10/19作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			ゲームステーション スタッフ	卓球 スタッフ	文化の日
午後			ピース倶楽部 スタッフ	脳トレ スタッフ	
	6	7	8	9	10
午前	電脳工房(ワード) スタッフ	街角散歩 スタッフ	テコパージュ スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	ポッチャ! 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	高澤と秘密のプログラム 高澤	書道 スタッフ	ひとくち森田 スタッフ
	13	14	15	16	17
午前	Yes! 脳!! 富田先生	印象アツ講座 サチ先生	できるかな スタッフ	カラダノトリセツ 永井	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	脳トレ スタッフ	186 鈴木	ラフ&ピース 木村	革細工 尾形
	20	21	22	23	24
午前	卓球 スタッフ	Letsクラブ スタッフ	ひとくち森田 スタッフ	勤労感謝の日	アロマの世界 永井
午後	セルフメディケーション 尻ミッター先生	就労準備プログラム 高澤	ストレスコーピング 小林		キネマ・フォーラム スタッフ
	27	28	29	30	
午前	電脳工房(エクセル) スタッフ	和っ話っ発っ! 粥川	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ 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	ハンドケア&セラピー 小林	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。