

# リワーク I 2023年 12月 予定表

2023/11/15

	月	火	水	木	金
					1
AM					リワーク学会準備
PM					ゴールを目指せ！ ～設定編～
	4	5	6	7	8
AM	ユーザー運営プログラム (リワークⅡ)グループC	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	リワーク学会準備
PM	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)	リワーク学会準備	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	11	12	13	14	15
AM	キャリアコンサルティング講座 ～自己分析編～	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	歩きんぐ *撮影会 (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	高澤007 高澤
PM	渡部先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	リワークオフィス学会 (3F フィットネス)	脳活 尾形	J-まいんどふる 山田Dr.
	18	19	20	21	22
AM	QOL 木村	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	合同リワーク学会	あへあほex (3F フィットネス) 谷口先生	縁かうんたあ倶楽部 (3F フィットネス)大友先生
PM	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	Re-まいんどふる		コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	25	26	27	28	29
AM	T.A.P 國方	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	外見力アップ サチ先生	ゴールを目指せ！ ～評価編～	年末年始休暇 (12/29～1/3)
PM	ポッチャ	うっぶんエクササイズ (3F フィットネス)	コーチング (リワークⅢ)北原先生	年末大掃除	

### 【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

…Ⅱ・Ⅲとの合同プログラム  
 …ZOOMを活用した全国のリワーク施設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 12月予定表

2023/11/9 作成

	月	火	水	木	金
					1
9:30~10:00					朝礼・脳トレ
10:00~11:30					T.A.P <small>國方</small>
11:30~12:00					自習・面談
12:00~13:00					昼休み
13:00~14:30					ユーザー運営プログラム準備 <small>ユーザー</small>
15:00~16:00					ユーザー運営プログラム準備
	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	ユーザー運営プログラム (リワークⅡ) グループC	EFT <sup>+</sup> (リワークⅡ) 富田先生	SST-T	Encouragement <small>鈴木</small>	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	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	ゆるめるからだの作り方 富田先生	歩きんぐ (3Fフィット初) サチ先生	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	O.T. <small>尾形</small>
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
	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	ユーザー運営プログラム グループA	EFT <sup>+</sup> (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	ソーシャルスタイル講座 <small>渡部先生</small>
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	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	日日は好日 <small>永井</small>	大通公園 リワークオフィス学会 (3Fフィット初)	Thursdayプロジェクト <small>高澤</small>	リーチ粥川 <small>粥川</small>
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	復職と再発防止を考える会 (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
	18	19	20	21	22
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 <sup>+</sup> (リワークⅡ) 富田先生	合同リワーク学会	Encouragement <small>鈴木</small>	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	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フィット初) 尻ミッター先生	合同リワーク学会	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	QOL <small>木村</small>
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)	復職と再発防止を考える会 (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
	25	26	27	28	
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	年末年始休暇
10:00~11:30	ユーザー運営プログラム グループC	EFT <sup>+</sup> (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	Mondayプロジェクト <small>高澤</small>	ゆるめるからだの作り方 富田先生	歩きんぐ撮影会 (3Fフィット初) サチ先生	事物整備&忘年会	
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)		

- 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
- 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
- 急遽プログラムを変更させていただく場合があります

# リワークⅢ 12月予定表（復職・就職直前コース）

2023年11月21日

	月	火	水	木	金
					1
午前					ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
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	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 (リワークⅡ) 北原先生	ポッチャ スタッフ	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)	
	11	12	13	14	15
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)	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+ 粥川	うっぶんエクササイズ 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	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		マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	18	19	20	21	22
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	合同リワーク学会	自習/面談	縁かうんたぁ倶楽部 (Ⅰ・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	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	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)		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	リワーク教育委員会 担当：ユーザー	らくらくエアロ (3Fフィットネス) 竹花先生	年末年始休暇 (12/29~1/3)
午後①	まるごと一ヶ月	ポッチャ スタッフ	コーチング 北原先生	大掃除&お疲れ様会	
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)		

※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（体操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12月予定表

2023/11/21 作成

	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					エストーク! +X'masツリー設置 木村
	4	5	6	7	8
午前	ラフ&ピース 木村	ピックアップニュース スタッフ	日光浴の集い スタッフ	ペーパークラフト スタッフ	脳トレ&ナゾトレ! スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ (3階フィットネス) 尻ミッター先生	書道 スタッフ	噂の〇〇 高澤	ビジネスプログラム スタッフ	リワークス英会話教室 木村
	11	12	13	14	15
午前	SST (Social Skills Training) スタッフ	シン・さわやかピンポン (松井ビル) スタッフ	ハンドケア&セラピー *タオル持参 小林	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	デコパージュ スタッフ	186 鈴木	Abe-new 阿部	リワークスボードゲーム部 スタッフ	
	18	19	20	21	22
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	ビジネスプログラム スタッフ	脳トレ&ナゾトレ! スタッフ	リワークス英会話教室 木村
午後	ミッター式ちょいトレ (3階フィットネス) 尻ミッター先生	チャレンジ・レジン! 宍戸	モノ・語り 粥川	ペーパークラフト スタッフ	アクレーヌ スタッフ
	25	26	27	28	29
午前	SHT ~クリスマススペシャル~ 尾形	シン・さわやかピンポン (松井ビル) スタッフ	年末お疲れ様会 木村	年末大掃除 木村	年末・年始休業 (12月29日~1月3日)
午後		SST (Social Skills Training) 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 12月予定表

2023/11/15作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					ポッチャ! スタッフ
午後					革細工 尾形
	4	5	6	7	8
午前	Yes! 脳!! 富田先生	街角散歩 スタッフ	ひとくち森田 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	テコパージュ 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	脳トレ スタッフ	和っ話っ発っ! 粥川	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ 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	卓球 スタッフ	カラダノトリセツ 永井	ポッチャ! スタッフ
午後	セルフメディケーション 尻ミッター先生	高澤と秘密のプログラム 高澤	ラフ&ピース 木村	Letsクラブ スタッフ	キネマ・フォーラム スタッフ
	18	19	20	21	22
午前	ピース倶楽部 スタッフ	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	マインドフルネス 佐高先生	アロマの世界 永井
午後	ミッター式ちょいトレ 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	書道 スタッフ	ひとくち森田 スタッフ
	25	26	27	28	29
午前	卓球 スタッフ	振り返りの会 スタッフ	〇〇とメンタルヘルス 阿部	大掃除 スタッフ	年末年始休暇 ~1/3まで
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	できるかな スタッフ	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。