リワークⅠ　2024年 3月予定表

2024/2/15

	月	火	水	木	金
					1
AM					リワーク学会準備
PM					J-まいんどふる 山田Dr.
	4	5	6	7	8
AM	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	歩きんぐ (3F フィットネス) サチ先生	ゴールを目指せ！ ～設定編～	リワーク学会準備
PM		うっぷんエクササイズ (3F フィットネス)	コーチング (リワークⅢ)北原先生	リワーク学会準備	J-まいんどふる 山田Dr.
	11	12	13	14	15
AM	リワーク学会準備	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	あへあほex (3F フィットネス) 谷口先生	高澤007 高澤
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	リワークオフィス学会 (3F　フィットネス)	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	18	19	20	21	22
AM	ものづくり工房 part1	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	春分の日	ブラッシュアップ講座 原崎先生	縁かうんたぁ倶楽部 (3F フィットネス)大友先生
PM	O.アカデミー 尾形	ボッチャ		HR 座談会	J-まいんどふる 山田Dr.
	25	26	27	28	29
AM	ものづくり工房 part2	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	外見力アップ サチ先生	合同リワーク学会	ゴールを目指せ！ ～評価編～
PM	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	うっぷんエクササイズ (3F フィットネス)	QOL 木村		T.A.P 國方

【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」「うっぷんエクササイズ」「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　3月予定表

2024/2/15 作成

- 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

	月	火	水	木	金
					1
9:30～10:00					朝礼・脳トレ
10:00～11:30					ユーザー運営プログラム準備 ユーザー
11:30～12:00					自習・面談
12:00～13:00					昼休み
13:00～14:30					T.A.P 國方
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 （松井ビル）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 鈴木	QOL 木村
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	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	リーチ粥川 粥川
15:00～16:00	プレインストレッチ（ｾﾐﾅｰﾙｰﾑ）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+ （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 高澤	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	コーチング （リワークⅡ）北原先生	Encouragement 鈴木	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 （リワークⅡ）北原先生	○○とメンタルヘルス （3Fﾌｨｯﾄﾈｽ）阿部
15:00～16:00	プレインストレッチ（ｾﾐﾅｰﾙｰﾑ）富田先生	復職と再発防止を考える会		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	祝日	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		行動活性化プログラム 鈴木	まいど・まいんどふる 高澤
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	うっぷんエクササイズ （3Fﾌｨｯﾄﾈｽ）尻ミッター先生		O.T. 尾形	Fridayプロジェクト 高澤
15:00～16:00	プレインストレッチ（ｾﾐﾅｰﾙｰﾑ）富田先生	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	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	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	合同リワーク学会	行動活性化プログラム 高澤
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	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	歩きんぐ撮影会 （3Fﾌｨｯﾄﾈｽ）サチ先生	合同リワーク学会	Encouragement 鈴木
15:00～16:00	プレインストレッチ（ｾﾐﾅｰﾙｰﾑ）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)		ユーザー運営プログラム振り返り

リワークⅢ　3月予定表 （復職・就職直前コース）

2024年2月20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	ヨガ （3Fフィットネス）佐高先生
午後①	おもちをたべよう♪ 小林・粥川	ボッチャ 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	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	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	うっぷんエクササイズ （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	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	春分の日	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	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		らくらくエアロ （3Fフィットネス）竹花先生	リーチ粥川＋ 粥川
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	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	合同リワーク学会	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	ボッチャ スタッフ	まるごと一ヶ月		ペーパークラフト スタッフ
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とハンドケアセラピーはフェイスタオル（オイルマッサージ用）をご準備ください。
※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

2024年3月予定表

2024/2/20 作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					先月の振返りと今月の過ごし方 スタッフ
午後					エストーク！ スタッフ
	4	5	6	7	8
午前	ピックアップニュース スタッフ	リワークSボードゲーム部 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	リワークS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	ペーパークラフト スタッフ	モノ・語り 粥川	ビジネスプログラム スタッフ	デコパージュ スタッフ
	11	12	13	14	15
午前	ラフ＆ピース 木村	シン・さわやかピンポン （松井ビル）スタッフ	ＳＳＴ (Social Skills Training) スタッフ	パワポに触れよう！ 木村	GEOシアター! 映画を借りよう・観よう スタッフ
午後	リワークSボードゲーム部 スタッフ	Let's プレゼン！ ～情報収集編～ 木村	アクレーヌ/ものづくり スタッフ	Abe-new 阿部	
	18	19	20	21	22
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	Let's プレゼン！ ～情報収集編～ 木村	春分の日	あへあほEX （3階フィットネス）谷口先生	日光浴の集い スタッフ
午後	噂の〇〇 高澤	186 鈴木		チャレンジ・レジン！ 宍戸	アクレーヌ/ものづくり スタッフ
	25	26	27	28	29
午前	ＳＳＴ (Social Skills Training) スタッフ	書道 スタッフ	シン・さわやかピンポン （松井ビル）スタッフ	ボッチャ （3階フィットネス）スタッフ	ビジネスプログラム 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	Let's プレゼン！ ～プレゼン編～ 木村	SHT 尾形	脳トレ&ナゾトレ！ スタッフ	アロマの世界 木村

※ 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 ３月予定表

2024/2/14作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					ポッチャ! スタッフ
午後					書道 スタッフ
	4	5	6	7	8
午前	電脳工房(ワード) スタッフ	脳トレ スタッフ	ゲームステーション スタッフ	街角散歩 スタッフ	革細工 尾形
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	高澤と秘密のプログラム 高澤	ひとくち森田 スタッフ	エフトーク スタッフ	ＪＯＹ　ＢＥＡＴ ～動画でエアロビクス～ スタッフ
	11	12	13	14	15
午前	Yes! 脳!! 富田先生	印象アップ講座 サチ先生	卓球 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	できるかな スタッフ
午後	セルフメディケーション 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	就労準備プログラム 高澤	１８６ 鈴木
	18	19	20	21	22
午前	電脳工房(エクセル) スタッフ	ひとくち森田 スタッフ	春分の日	カラダノトリセツ 尾形	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	○○とメンタルヘルス 阿部		エフトーク スタッフ	アロマの世界 木村
	25	26	27	28	29
午前	デコパージュ スタッフ	T.A.P 國方	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	脳トレ スタッフ	ハンドケア＆セラピー 小林	ビーズ倶楽部 スタッフ	キネマ・フォーラム 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。

フィットネス　セミナールーム