

# リワークⅠ 2024年 4月 予定表

2024/3/13

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
AM	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	Question ♪	"書"のみち
PM	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	コーチング (リワークⅢ)北原先生	T.A.P 國方	0.アカデミー 尾形
	8	9	10	11	12
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	縁かうんたあ倶楽部 (セミナールーム)大友先生
PM	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	ポッチャ	高澤007 高澤	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	15	16	17	18	19
AM	快眠力アップ! 小林	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	HR 座談会
PM	脳活 尾形	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	自習/面談	J-まいんどふる 山田Dr.
	22	23	24	25	26
AM	ものづくり工房 共同制作編 part2	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	外見力アップ サチ先生	あへあほex (3F フィットネス) 谷口先生	ゴールを目指せ! ～評価編～
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	ミニ学会	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	29	30			
AM	昭和の日	EFT+ (リワークⅡ)富田先生			
PM		Enlarge ～GW特別プログラム～			

## 【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
  … リワークS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 4月予定表

2024/3/15 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	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ
10:00~11:30	オリエンテーション	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	SST-T	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	行動活性化プログラム 鈴木
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	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	ハンドケア&セラピー 小林	Thursdayプロジェクト 高澤	T.A.P 國方
15:00~16:00	プレインストレッチ ※座学 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
	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	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	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	縁かうんたぁ倶楽部 (セミナールーム) 大友先生
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	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	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	Encouragement 鈴木
15:00~16:00	プレインストレッチ (セミナー) 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
	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	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	行動活性化プログラム 鈴木	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	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	QOL 木村	Thursdayプロジェクト 高澤	Encouragement 鈴木
15:00~16:00	プレインストレッチ (セミナー) 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
	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	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)	O.T. 尾形	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	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	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	リーチ粥川 粥川
15:00~16:00	プレインストレッチ (セミナー) 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
	29	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 枠は運動着が必要なプログラムです</li> <li>● 枠はリワークⅠとの合同プログラムです</li> <li>● 枠はリワークⅢとの合同プログラムです</li> <li>● 急遽プログラムを変更させていただく場合があります</li> </ul>		
9:30~10:00	祝日	朝礼・脳トレ			
10:00~11:30		EFT+ (リワークⅡ) 富田先生			
11:30~12:00		自習・面談			
12:00~13:00		昼休み			
13:00~14:30		うっぶんエクササイズ (3Fフィットネス) 尻ミッター先生			
15:00~16:00		復職と再発防止を考える会 (リワークⅡ)			

# リワークⅢ 4月予定表（復職・就職直前コース）

2024年3月15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	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	オリエンテーション	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	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生	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)	
	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	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	なんちゃってエアロ (3Fフィットネス) 小林	リーチ粥川+ 粥川
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)	
	15	16	17	18	19
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)	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	ハンドケアセラピー 小林	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	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)	
	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	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	うっぶんエクササイズ 尻ミッター先生	まるごと一ヶ月	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	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)	
	29	30			
午前	昭和の日	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生			
午後①		ゆるめるからだの作り方 富田先生			
午後②		復職と再発防止を考える会 (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

# 2024年4月予定表

2024/3/15 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	ペーパークラフト スタッフ	マンスリー・作文 木村	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	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	デコパージュ スタッフ	リワークSボードゲーム部 スタッフ	エストーク! スタッフ	噂の〇〇 高澤
	8	9	10	11	12
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	SST (Social Skills Training) スタッフ	ビジネスプログラム スタッフ	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	ワードで文書作成! 木村	ハンドケア&セラピー *タオル持参 小林	チャレンジ・レジン! 宍戸	ポッチャ (3階フィットネス) スタッフ
	15	16	17	18	19
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	ペーパークラフト スタッフ	アクレヌ/ものづくり スタッフ	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	日光浴の集い スタッフ	脳トレ&ナゾトレ! スタッフ	モノ・語り 粥川	書道 スタッフ	
	22	23	24	25	26
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	186 鈴木
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	デコパージュ スタッフ	SHT 尾形	エストーク! スタッフ	リワークSボードゲーム部 スタッフ
	29	30			
午前	昭和の日	ビジネスプログラム スタッフ			
午後		Enlarge ~出張!ととなりとプログラム~ 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。
- ※  色の枠のプログラムはフォーラムクラスと合同のプログラムです。

# リワーク フォーラム(ワークステーション) 4月予定表

2024/3/15作成

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	オリエンテーション スタッフ	テコパージュ スタッフ	エフトーク スタッフ	卓球 スタッフ	革細工 尾形
午後	ミッター式ちょいトレ ~Sと合同プログラム~ 尻ミッター先生	和っ話っ発っ! 粥川	ゲームステーション スタッフ	書道 スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ スタッフ
	8	9	10	11	12
午前	Yes! 脳!! 富田先生	印象アツ講座 サチ先生	Letsクラフト スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	ナソトレ 尾形
午後	ミッター式ちょいトレ ~Sと合同プログラム~ 尻ミッター先生	186 鈴木	ひとくち森田 スタッフ	就労準備プログラム 高澤	ポッチャ ~Sと合同プログラム~ スタッフ
	15	16	17	18	19
午前	電脳工房(ワード) スタッフ	ピース倶楽部 スタッフ	〇〇とメンタルヘルス 阿部	カラダノトリセツ 尾形	アロマの世界 木村
午後	セルフメディケーション 尻ミッター先生	TAP 園方	ストレスコーピング 小林	エフトーク スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ スタッフ
	22	23	24	25	26
午前	電脳工房(エクセル) スタッフ	できるかな スタッフ	高澤と秘密のプログラム 高澤	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 ~Sと合同プログラム~ 尻ミッター先生	ひとくち森田 スタッフ	ハンドケア&セラピー 小林	ラフ&ピース 木村	キネマ・フォーラム スタッフ
	29	30			
午前	昭和の日	脳トレ スタッフ			
午後		街角散歩 スタッフ			

- ◇   はフィットネスルーム、  はセミナールーム(松井ビル5F)での開催です
- ◇ 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。
- ◇ 以下のプログラムへは、動きやすい服装でご来所または別途ご準備ください。  
「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」
- ◇ 「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。