

# リワークⅠ 2024年 5月 予定表

2024/4/10

	月	火	水	木	金
			1	2	3
AM			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～	憲法記念日
PM			コーチング (リワークⅢ)北原先生	高澤007 高澤	
	6	7	8	9	10
AM	振替休日	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	Question♪
PM		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	J-まいんどふる 山田Dr.
	13	14	15	16	17
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	T.A.P 國方	ミニ学会
PM	0.アカデミー 尾形	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	リーチ粥川 粥川	J-まいんどふる 山田Dr.
	20	21	22	23	24
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	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	ポッチャ	リワーク学会オリエンテーション	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	27	28	29	30	31
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	ブラッシュアップ講座 原崎先生	ゴールを目指せ! ～評価編～
PM	渡部先生	うっぶんエクササイズ (3F フィットネス) 尻ミッター先生	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.

## 【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 5月予定表

2024/4/8 作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
9:30~10:00	<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>		朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	祝日
10:00~11:30			SST-T	行動活性化プログラム <small>鈴木</small>	
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			Wednesdayプロジェクト <small>高澤</small>	ユーザー運営プログラム準備 <small>ユーザー</small>	
15:00~16:00			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	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	SST-T (リワークⅡ)	行動活性化プログラム <small>高澤</small>	縁かうんたぁ倶楽部 (3Fフィットネ) 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		ゆるめるからだの作り方 <small>富田先生</small>	歩きんぐ (3Fフィットネ) サチ先生	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	Encouragement <small>鈴木</small>
15:00~16:00		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 <small>グループC</small>	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	SST-T	行動活性化プログラム <small>鈴木</small>	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	ミニ学会 <small>鈴木</small>	ユーザー運営プログラム準備 <small>ユーザー</small>	Thursdayプロジェクト <small>高澤</small>	リーチ粥川 <small>粥川</small>
15:00~16:00	ブレインストレッチ(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
	20	21	22	23	24
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 <small>グループA</small>	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 <small>高澤</small>	T.A.P <small>國方</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	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) 尻ミッター先生	歩きんぐ (3Fフィットネ) サチ先生	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	Encouragement <small>鈴木</small>
15:00~16:00	ブレインストレッチ(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
	27	28	29	30	31
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 <small>グループB</small>	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	SST-T	行動活性化プログラム <small>鈴木</small>	QOL <small>木村</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	ゆるめるからだの作り方 <small>富田先生</small>	Encouragement <small>鈴木</small>	O.T. <small>尾形</small>	Fridayプロジェクト <small>高澤</small>
15:00~16:00	ブレインストレッチ(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

# リワークⅢ 5月予定表（復職・就職直前コース）

2024年4月18日

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			ミニ学会	自習/面談	<b>憲法記念日</b>
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	<b>振替休日</b>	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	縁かうんたあ倶楽部 (Ⅱ・Ⅲ) (3Fフィットネス) 大友先生
午後①		ポッチャ スタッフ	シンプル・クッキング 小林	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		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	Q.O.L. 木村	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	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	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	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)	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)	
	27	28	29	30	31
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	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①	O.アカデミー 尾形	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	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)	

※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

# リワークス

# 2024年5月予定表

2024/4/18 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	あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	憲法記念日
午後			日光浴の集い スタッフ	出張！リワークスボードゲーム部 スタッフ	
	6	7	8	9	10
午前	振替休日	Let's プレゼン! ～情報収集編～ スタッフ	シン・さわやかピンポン (松井ビル) スタッフ	デコパージュ スタッフ	ビジネスプログラム スタッフ
午後		モノ・語り 粥川	SST (Social Skills Training) スタッフ	噂の〇〇 高澤	エストーク! スタッフ
	13	14	15	16	17
午前	Monday Coffee&ストレッチ 富田先生	Let's プレゼン! ～情報収集編～ スタッフ	ワードで文書作成! 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
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	アクレーヌ/ものづくり スタッフ	ホッとチャレンジ! 河野	
	20	21	22	23	24
午前	ピックアップニュース スタッフ	186 鈴木	書道 スタッフ	ビジネスプログラム スタッフ	エストーク! スタッフ
午後	脳トレ&ナソトレ! スタッフ	Let's プレゼン! ～プレゼン編～ スタッフ	SST (Social Skills Training) スタッフ	SHT 尾形	リワークスボードゲーム部 スタッフ
	27	28	29	30	31
午前	ブロックス選手権 スタッフ	ラフ&ピース 木村	エクセルに触れよう! 木村	シン・さわやかピンポン (松井ビル) スタッフ	デコパージュ 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	アクレーヌ/ものづくり スタッフ	Abe-New (3階フィットネス) 阿部	アロマの世界 木村	セルフ・メディケーション (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。
- ※  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) 5月予定表

2024./4/11 作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			エフトーク <small>スタッフ</small>	卓球 <small>スタッフ</small>	憲法記念日
午後			ピース倶楽部 <small>スタッフ</small>	脳トレ ~S&合同プログラム~ <small>スタッフ</small>	
	6	7	8	9	10
午前	振替休日 (こどもの日)	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	テコパージュ <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>	革細工 <small>尾形</small>
午後		就労準備プログラム <small>高澤</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>	T.A.P <small>國方</small>	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ <small>スタッフ</small>
	13	14	15	16	17
午前	電腦工房(ワード) <small>スタッフ</small>	街角散歩 <small>スタッフ</small>	ナノトレ <small>尾形</small>	カラダノトリセツ <small>尾形</small>	書道 <small>スタッフ</small>
午後	ミッター式ちょいトレ ~S&合同プログラム~ <small>尻ミッター先生</small>	ラフ&ピース <small>木村</small>	ポッチャ! <small>スタッフ</small>	できるかな <small>スタッフ</small>	ゲームステーション <small>スタッフ</small>
	20	21	22	23	24
午前	Yes! 脳!! <small>富田先生</small>	印象アツ講座 <small>サチ先生</small>	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>	アロマの世界 <small>木村</small>
午後	セルフメディケーション <small>尻ミッター先生</small>	和っ話っ発っ! <small>粥川</small>	ストレスコーピング <small>小林</small>	高澤と秘密のプログラム <small>高澤</small>	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ <small>スタッフ</small>
	27	28	29	30	31
午前	電腦工房(エクセル) <small>スタッフ</small>	卓球 <small>スタッフ</small>	〇〇とメンタルヘルス <small>阿部</small>	エフトーク <small>スタッフ</small>	振り返りの会 <small>スタッフ</small>
午後	ミッター式ちょいトレ ~S&合同プログラム~ <small>尻ミッター先生</small>	エンカレッジ! <small>鈴木</small>	ハンドケア&セラピー <small>小林</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>	キネマ・フォーラム <small>スタッフ</small>

- ◇  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」  
「〇〇とメンタルヘルス」
- ◇ 「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。