

リワークⅠ 2024年7月予定表

2024/6/20作成

	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	あへあほex (3F フィットネス) 谷口先生	Question ♪
PM	Mindfulness (セミナー-ルーム) 佐高先生	ポッチャ	ゴールを目指せ! ～設定編～	コーチング (リワークⅡ)北原先生	T.A.P 國方
	8	9	10	11	12
AM	ものづくり工房 個人制作編 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	自習/面談	0.アカデミー 尾形
PM	高澤007 高澤	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	ミニ学会	J-まいんどふる 山田Dr.
	15	16	17	18	19
AM	海の日	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	縁かうんたあ倶楽部 (セミナー-ルーム)大友先生
PM		ゆるめるからだの作り方 富田先生	快眠力アップ! 小林	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	22	23	24	25	26
AM	ものづくり工房 個人制作編 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	自習/面談
PM	脳活 尾形	ポッチャ	コーチング (リワークⅢ)北原先生	HR 座談会	J-まいんどふる 山田Dr.
	29	30	31		
AM	"書"のみち	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	外見力アップ サチ先生		
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) 尻ミッター先生	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 7月予定表

2024/6/20 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	行動活性化プログラム 高澤	リーチ粥川 粥川
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 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	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	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 ※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 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	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	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) 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	海の日	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	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
12:00~13:00		昼休み	昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30		ユーザー運営プログラム グループA	〇〇とメンタルヘルス (3Fフィットネス) 阿部	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	Encouragement 鈴木
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
	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 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	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	T.A.P 國方
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	31	<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 	
9:30~10:00	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		
11:30~12:00	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		
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	QOL 木村		
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)		

リワークⅢ 7月予定表（復職・就職直前コース）

2024年6月20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	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①	オリエンテーション	ゆるめるからだの作り方 富田先生	リーチ粥川+ 粥川	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)	
	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	リラックス・ヨガ (3Fフィットネス) 若松先生
午後①	シンプル・クッキング 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	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	海の日	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	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①		うっぶんエクササイズ 尻ミッター先生	高澤007 高澤	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		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	ストレスコーピング 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	ペーパークラフト スタッフ
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)	
	29	30	31		
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)	まるごと一ヶ月		
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		
午後②	脳力アップ	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)		

※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7月予定表

2024/6/20 作成

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	ピックアップニュース	先月の振り返りと今月の過ごし方	マンスリー・作文	書道	ラフ&ピース
	スタッフ	スタッフ	木村	スタッフ	木村
午後	ミッター式ちょいトレ	SHT	日光浴の集い	ビジネスプログラム	エストーク!
	(3階フィットネス) 尻ミッター先生	尾形	スタッフ	スタッフ	スタッフ
	8	9	10	11	12
午前	脳トレ&ナソトレ!	ペーパークラフト	ポッチャ	一日外出プログラム	ペーパークラフト
	スタッフ	スタッフ	(松井ビル) スタッフ		スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ	SST (Social Skills Training)	Wii de パーティー		リワークSボードゲーム部
	(3階フィットネス) 尻ミッター先生	スタッフ	スタッフ		スタッフ
	15	16	17	18	19
午前	海の日	シン・さわやかピンポン	ビジネスプログラム	リワークSボードゲーム大会 (外出プログラム予備日)	デコパージュ
		(松井ビル) スタッフ	スタッフ		スタッフ
ワードで文書作成!		デコパージュ	エストーク!		
木村		スタッフ	スタッフ		
午後					
	22	23	24	25	26
午前	脳トレ&ナソトレ!	プチ・ウクレレ教室	Abe-new	あへあほEX	アクレーヌ/ものづくり
	スタッフ	木村	阿部	(3階フィットネス) 谷口先生	スタッフ
午後	ブロックス選手権	モノ語り	エクセルに触れよう!	アロマの世界	噂の〇〇
	スタッフ	粥川	木村	木村	高澤
	29	30	31		
午前	エクセルに触れよう!	アクレーヌ/ものづくり	SST (Social Skills Training)		
	木村	スタッフ	スタッフ		
午後	ミッター式ちょいトレ	ホットチャレンジ!	186		
	(3階フィットネス) 尻ミッター先生	穴戸	鈴木		

- ※ 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) 7月予定表

2024/6/17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	Letsクラフト スタッフ	エフトーク スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	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	就労準備プログラム 高澤	ポッチャ! スタッフ	テコパージュ 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	電腦工房(ワード) スタッフ	ナソトレ 尾形	街角散歩 スタッフ	卓球 スタッフ	ピース倶楽部 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	エンカレッジ! 鈴木	〇〇とメンタルヘルス 阿部	ひとくち森田 スタッフ	ゲームステーション スタッフ
	15	16	17	18	19
午前	海の日	書道 スタッフ	Letsクラフト スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	T.A.P 國方
午後		印象アツ講座 サチ先生	エフトーク スタッフ	高澤と秘密のプログラム 高澤	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ スタッフ
	22	23	24	25	26
午前	Yes! 脳!! 富田先生	できるかな スタッフ	和っ話っ発っ! 粥川	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	ひとくち森田 スタッフ	ストレスコーピング 小林	脳トレ スタッフ	キネマ・フォーラム スタッフ
	29	30	31		
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	ラフ&ピース 木村	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	エフトーク スタッフ	ハンドケア&セラピー 小林		

- ◇ 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。