

# リワーク I 2024年 8月 予定表

2024/7/18作成

	月	火	水	木	金
				1	2
AM				リーチ粥川 粥川	ゴールを目指せ！ ～設定編～
PM				コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	5	6	7	8	9
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	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	ミニ学会
PM	渡部先生	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	高澤007 高澤	J-まいんどふる 山田Dr.
	12	13	14	15	16
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	HR 座談会	0.アカデミー 尾形
PM		ポッチャ	T.A.P 國方	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	19	20	21	22	23
AM	"書"のみち	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	Encouragement 鈴木	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	リワーク学会オリエンテーション	J-まいんどふる 山田Dr.
	26	27	28	29	30
AM	ものづくり工房 共同制作編 part1	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	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.

## 【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 8月予定表

2024/7/17 作成

	月	火	水	木	金
				1	2
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
10:00~11:30				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 高澤
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				コーチング (リワークⅡ) 北原先生	Encouragement 鈴木
15:00~16:00				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
	5	6	7	8	9
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	Thursdayプロジェクト 高澤	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	ミニ学会 part1 鈴木	歩きんぐ (3Fフィット室) サチ先生	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	O.T. 尾形
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
	12	13	14	15	16
9:30~10:00	<b>振替休日</b>	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 高澤	縁かうんたぁ倶楽部 (3Fフィット室) 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		うっぶんエクササイズ (3Fフィット室) 尻ミッター先生	ハンドケア&セラピー 小林	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	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
	19	20	21	22	23
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	QOL 木村	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	ゆるめるからだの作り方 富田先生	歩きんぐ (3Fフィット室) 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
	26	27	28	29	30
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 (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	リーチ粥川 粥川	ミニ学会 part2 鈴木	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)	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 8月予定表（復職・就職直前コース）

2024年7月22日

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				自習/面談	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①				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				マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	5	6	7	8	9
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	ハンドケアセラピー 小林	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	Encouragement 鈴木
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)	
	12	13	14	15	16
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	縁かうんたぁ倶楽部(Ⅱ・Ⅲ) (3Fフィットネス) 大友先生
午後①		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	ペーパークラフト スタッフ
午後②		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)	
	19	20	21	22	23
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	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	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)	
	26	27	28	29	30
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	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
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8月予定表

2024/7/22 作成

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	
午後				ワードで文書作成! 木村	
	5	6	7	8	9
午前		先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ		脳トレ&ナゾトレ! スタッフ	
午後		SHT 尾形		エクセルに触れよう! 木村	
	12	13	14	15	16
午前	振替休日	シン・さわやかピンポン (松井ビル) スタッフ		モノ語り 粥川	
午後		186 鈴木		SST (Social Skills Training) スタッフ	
	19	20	21	22	23
午前		噂の〇〇 高澤		エストーク! スタッフ	
午後		アクレヌ/ものづくり スタッフ		SST (Social Skills Training) スタッフ	
	26	27	28	29	30
午前		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	
午後		ワードで文書作成! 木村		ホッとチャレンジ! 河野	

- ※  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) 8月予定表

2024/7/12作成

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				マインドフルネス <small>佐高先生</small>	革細工 <small>尾形</small>
午後				テコパージュ <small>スタッフ</small>	ポッチャ! <small>スタッフ</small>
	5	6	7	8	9
午前	電腦工房(ワード) <small>スタッフ</small>	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	脳トレ <small>スタッフ</small>	卓球 <small>スタッフ</small>	ピース倶楽部 <small>スタッフ</small>
午後	ミッター式ちょいトレ <small>尻ミッター先生</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>	就労準備プログラム <small>高澤</small>	書道 <small>スタッフ</small>	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ <small>スタッフ</small>
	12	13	14	15	16
午前	振替休日 (山の日)	街角散歩 <small>スタッフ</small>	和っ話っ発っ! <small>粥川</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>	ラフ&ピース <small>木村</small>
午後		ナソトレ <small>尾形</small>	エフトーク <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>
	19	20	21	22	23
午前	Yes! 脳!! <small>富田先生</small>	印象アツ講座 <small>サチ先生</small>	T.A.P <small>國方</small>	カラダノトリセツ <small>尾形</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>	高澤と秘密のプログラム <small>高澤</small>	ストレスコーピング <small>小林</small>	エンカレッジ! <small>鈴木</small>	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ <small>スタッフ</small>
	26	27	28	29	30
午前	電腦工房(エクセル) <small>スタッフ</small>	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	〇〇とメンタルヘルス <small>阿部</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</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 <small>尻ミッター先生</small>	エフトーク <small>スタッフ</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>
<p>◇ <span style="background-color: #ADD8E6;">    </span> はフィットネスルーム、<span style="background-color: #F08080;">    </span> 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&amp;セラピー」は、フェイスタオルをご持参ください。</p>					