

リワークⅠ 2024年 10月 予定表

2024/9/13

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
AM		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	オリエンテーション	縁かうんたあ倶楽部 (セミナー-ルーム)大友先生
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	コーチング (リワークⅢ)北原先生	自習/面談	ゴールを目指せ! ~設定編~
	7	8	9	10	11
AM	"書"のみち	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	フィジカルメンテ (3F フィットネス)	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	ハンドケア 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.
	14	15	16	17	18
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	ブラッシュアップ講座 原崎先生	Question♪
PM		ポッチャ	コーチング (リワークⅢ)北原先生	T.A.P 國方	J-まいんどふる 山田Dr.
	21	22	23	24	25
AM	ものづくり工房 個人制作編 part1	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	フィジカルメンテ (3F フィットネス)	あへあほex (3F フィットネス) 谷口先生	自習/面談
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	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.
	28	29	30	31	
AM	ものづくり工房 個人制作編 part2	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	外見力アップ サチ先生	HR 座談会	
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	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)」

※「ハンドケア」にはタオル持参でご参加をお願いします。

※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

※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 10月予定表

2024/9/19 作成

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
9:30~10:00		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	オリエンテーション	行動活性化プログラム 高澤	縁かうんだぁ倶楽部 (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		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) サチ先生	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	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
	7	8	9	10	11
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)	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	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	O.T. 尾形	Wednesdayプロジェクト 高澤	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	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	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
	14	15	16	17	18
9:30~10:00	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">スポーツの日</div>	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 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
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フィットネ) 尻ミッター先生	歩きんぐ (3Fフィットネ) サチ先生	Encouragement 鈴木	Fridayプロジェクト 高澤
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
	21	22	23	24	25
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)	ミニ学会 鈴木	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	ゆるめるからだの作り方 富田先生	黒岩さん 黒岩	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	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	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
	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	
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	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	
13:00~14:30	Mindfulness (セミナー) 佐高先生	Tuesdayプロジェクト 高澤	リーチ粥川 粥川	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)	

- 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

リワークⅢ 10月予定表（復職・就職直前コース）

2024年9月20日

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前		オリエンテーション	ミニ学会	自習/面談	Friday EX (3Fフィットネス) スタッフ
午後①		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		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)	
	7	8	9	10	11
午前	Monday エアロ (3Fフィットネス) スタッフ	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	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①	コーチング 北原先生	うっぶんエクササイズ 尻ミッター先生	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	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)	
	14	15	16	17	18
午前	スポーツの日	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	Friday EX (3Fフィットネス) スタッフ
午後①		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	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
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)	
	21	22	23	24	25
午前	Monday エアロ (3Fフィットネス) スタッフ	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	リラックス・ヨガ (3Fフィットネス) 若松先生
午後①	コーチング 北原先生	ポッチャ スタッフ	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	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)	
	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	
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	
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)	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 フォーラム(ワークステーション) 10月予定表

2024/9/18作成

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前		オリエンテーション 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		脳トレ スタッフ	テコパージュ スタッフ	就労準備プログラム 高澤	JOY BEAT ～動画でエアロピクス～ スタッフ
	7	8	9	10	11
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	印象アツ講座 サチ先生	ピース倶楽部 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	書道 スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	和っ話っ発っ! 粥川	エンカレッジ! 鈴木	ひとくち森田 スタッフ	ゲームステーション スタッフ
	14	15	16	17	18
午前	スポーツの日	街角散歩 スタッフ	Letsクラフト スタッフ	カラダノトリセツ 尾形	脳トレ スタッフ
午後		高澤と秘密のプログラム 高澤	エフトーク スタッフ	アロマの世界 木村	JOY BEAT ～動画でエアロピクス～ スタッフ
	21	22	23	24	25
午前	Yes! 脳!! 富田先生	T.A.P 國方	できるかな スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	〇〇とメンタルヘルス 阿部
午後	セルフメディケーション 尻ミッター先生	ラフ&ピース 木村	ストレスコーピング 小林	ひとくち森田 スタッフ	キネマ・フォーラム スタッフ
	28	29	30	31	
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	卓球 スタッフ	ポッチャ! スタッフ	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	ナソトレ 尾形	ハンドケア&セラピー 小林	Letsクラフト 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。

リワークス

2024年10月予定表

2024/9/20 作成

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前		シン・さわやかピンポン (松井ビル) スタッフ		あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	
午後		先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ		書道 スタッフ	
	7	8	9	10	11
午前		SST (Social Skills Training) 木村		ワードで文書作成! 木村	
午後		日光浴の集い スタッフ		噂の〇〇 高澤	
	14	15	16	17	18
午前	スポーツの日	モノ語り 粥川		あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	
午後		SST (Social Skills Training) 木村		エストーク! スタッフ	
	21	22	23	24	25
午前		SST (Social Skills Training) 木村		リワークスボードゲーム部 スタッフ	
午後		186 鈴木		脳トレ&ナゾトレ! スタッフ	
	28	29	30	31	
午前		エクセルに触れよう! 木村		あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	
午後		SST (Social Skills Training) 木村		SHT 尾形	

- ※ 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。