

# リワークⅠ 2024年11月予定表

2024/10/17

	月	火	水	木	金
					1
AM					ゴールを目指せ！ ～設定編～
PM					高澤007 高澤
	4	5	6	7	8
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	ゴールを目指せ！ ～設定編～	0.アカデミー 尾形
PM		ポッチャ	リーチ粥川 粥川	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	11	12	13	14	15
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	Question ♪
PM	T.A.P 國方	うっぶんエクササイズ (3F フィットネス)	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.
	18	19	20	21	22
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	ブラッシュアップ講座 原崎先生	リワーク学会オリエンテーション
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	HR 座談会	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	25	26	27	28	29
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	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	ゴールを目指せ！ ～評価編～
PM	渡部先生	リワーク学会準備	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
  …Ⅱ・Ⅲ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 11月予定表

2024/10/17 作成

	月	火	水	木	金
					1
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
10:00~11:30					縁かうんだぁ倶楽部 (3Fフィットス) 大友先生
11:30~12:00					自習・面談
12:00~13:00					昼休み
13:00~14:30					T.A.P
15:00~16:00					ユーザー運営プログラム準備
	4	5	6	7	8
9:30~10:00	振替休日	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 <sup>+</sup> (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
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フィットス) 尻ミッター先生	歩きんぐ (3Fフィットス) サチ先生	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	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
	11	12	13	14	15
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 <sup>+</sup> (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	〇〇とメンタルヘルス (3Fフィットス) 阿部	Encouragement 鈴木	O.T. 尾形
15:00~16:00	ブレインストレッチ (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)	ワッハッハ!	ユーザー運営プログラム準備
	18	19	20	21	22
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 <sup>+</sup> (リワークⅡ) 富田先生	SST-T	行動活性化プログラム 高澤	黒岩さん 黒岩
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	ミニ学会 鈴木	歩きんぐ (3Fフィットス) サチ先生	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	Fridayプロジェクト 高澤
15:00~16:00	ブレインストレッチ (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
	25	26	27	28	29
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 <sup>+</sup> (リワークⅡ) 富田先生	SST-T (リワークⅡ)	QOL 木村	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	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	うっぶんエクササイズ (3Fフィットス) 尻ミッター先生	Wednesdayプロジェクト 高澤	Encouragement 鈴木	リーチ粥川 粥川
15:00~16:00	ブレインストレッチ (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)	木曜勉強会	ユーザー運営プログラム準備

# リワークⅢ 11月予定表（復職・就職直前コース）

2024年10月21日

	月	火	水	木	金
					1
午前					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					ペーパークラフト スタッフ
午後②					
	4	5	6	7	8
午前	振替休日	みんなでアヘアホEX （3Fフィットネス）	ミニ学会	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	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）	
	11	12	13	14	15
午前	Monday エアロ （3Fフィットネス）スタッフ	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	リーチ粥川 粥川	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）	ワッハッハ！（リワークⅡ）	
	18	19	20	21	22
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	Friday EX （3Fフィットネス）スタッフ
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	O.T. 尾形	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）	
	25	26	27	28	29
午前	Monday エアロ （3Fフィットネス）スタッフ	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	まるごと一ヶ月	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	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）	脳トレ スタッフ	

※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。

※シンプル・クッキングはバンダナ・エプロンをご準備ください。

※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) 11月予定表

2024/10/18作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					革細工 <small>尾形</small>
午後					ゲームステーション <small>スタッフ</small>
	4	5	6	7	8
午前	振り替え休日 (文化の日)	街角散歩 <small>スタッフ</small>	エフトーク <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>	テコパージュ <small>スタッフ</small>
午後		エンカレッジ! <small>鈴木</small>	〇〇とメンタルヘルス <small>阿部</small>	就労準備プログラム <small>高澤</small>	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ <small>スタッフ</small>
	11	12	13	14	15
午前	電脳工房(ワード) <small>スタッフ</small>	ピース倶楽部 <small>スタッフ</small>	ラフ&ピース <small>木村</small>	カラダノトリセツ <small>尾形</small>	ひとくち森田 <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>	和っ話っ発っ! <small>粥川</small>	脳トレ <small>スタッフ</small>	書道 <small>スタッフ</small>	ポッチャ! <small>スタッフ</small>
	18	19	20	21	22
午前	Yes! 脳!! <small>富田先生</small>	印象アップ講座 <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>	エフトーク <small>スタッフ</small>	ストレスコーピング <small>小林</small>	ナソトレ <small>尾形</small>	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ <small>スタッフ</small>
	25	26	27	28	29
午前	電脳工房(エクセル) <small>スタッフ</small>	T.A.P <small>園方</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>	卓球 <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 <small>尻ミッター先生</small>	高澤と秘密のプログラム <small>高澤</small>	ハンドケア&セラピー <small>小林</small>	できるかな <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、フェスタオルをご持参ください。                  ◆今月の『印象アップ講座』ではストールを使用します。貸し出しも行いますが、私物を持参いただいても大丈夫です。</p>					

# リワークS

## 2024年11月予定表

2024/10/21 作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					
午後					
	4	5	6	7	8
午前	振替休日	先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ		一日外出プログラム ～北大銀杏並木散策～ 木村	
午後		SST (Social Skills Training) 木村			
	11	12	13	14	15
午前		ワードで文書作成！ 木村		ビジネスプログラム “年末お楽しみ会企画” 木村	
午後		SST (Social Skills Training) 木村		モノ語り 粥川	
	18	19	20	21	22
午前		アロマの世界 *タオル持参 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		186 鈴木	
	25	26	27	28	29
午前		エクセルに触れよう！ 木村		脳トレ&ナゾトレ！ スタッフ	
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。