

# リワークⅠ 2024年 12月 予定表

2024/11/18

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
AM	ゴールを目指せ！ ～設定編～	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	リワーク学会準備	キャリアコンサルティング講座 ～自己分析編～  渡部先生
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	リワーク学会準備	コーチング (リワークⅡ)北原先生	
	9	10	11	12	13
AM	ユーザー運営プログラム リワークⅡ	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	リワーク学会準備	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 (3Fフィットネス)大友先生
PM	ものづくり工房 共同制作編 part1	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	リワーク学会準備	J-まいんどふる 山田Dr.
	16	17	18	19	20
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	ブラッシュアップ講座 原崎先生	HR 座談会
PM	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	ポッチャ	リワークオフィス学会 (3F フィットネス)	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	23	24	25	26	27
AM	ゴールを目指せ！ ～評価編～	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)	合同リワーク学会	大掃除
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		J-まいんどふる 山田Dr.
	30	31	1/1	1/2	1/3
AM	<b>年末年始休暇</b> (12/28～1/5)				
PM					

## 【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
  … Ⅱ・Ⅲとの合同プログラム
  … 他リワーク施設との合同プログラム(ZOOM)

※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)」  
「フィジカルメンテ」

※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 12月予定表

2024/11/13 作成

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
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	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
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	ゆるめるからだの作り方 富田先生	歩きんぐ (3Fフィット) サチ先生	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	行動活性化プログラム (リワークⅡ) 鈴木
15:00~16:00	プレインストretch (松ノルム) 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
	9	10	11	12	13
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・C (リワークⅡ)	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	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	Encouragement 鈴木	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	Thursdayプロジェクト 高澤	黒岩さん 黒岩
15:00~16:00	プレインストretch (松ノルム) 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!(リワークⅡ)	ユーザー運営プログラム準備
	16	17	18	19	20
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	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	うっぶんエクササイズ (3Fフィット) 尻ミッター先生	大通公園 リワークオフィス学会 (3Fフィット)	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	O.T. 尾形
15:00~16:00	プレインストretch (松ノルム) 富田先生	復職と再発防止を考える会 (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
	23	24	25	26	27
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)	合同リワーク学会	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	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	歩きんぐ撮影会 (3Fフィット) サチ先生	合同リワーク学会	事物整備&忘年会
15:00~16:00	プレインストretch (松ノルム) 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)		
	30	31			
9:30~10:00	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">年末年始休暇 (12/28~1/5)</p>		<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>● 枠はリワークⅡ・Ⅲとの合同プログラムです</li> <li>● 枠は、他リワーク施設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>		
10:00~11:30					
11:30~12:00					
12:00~13:00					
13:00~14:30					
15:00~16:00					

# リワークⅢ 12月予定表（復職・就職直前コース）

2024年11月19日

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
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	ミニ学会	自習/面談	ヨガ(Ⅱ・Ⅲ) (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	ポッチャ スタッフ	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	行動活性化プログラム (リワークⅡ)
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)	
	9	10	11	12	13
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)	SST-T (リワークⅡ)	自習/面談	縁かうんたぁ倶楽部(Ⅰ・Ⅲ) (3Fフィットネス) 大友先生
午後①	リーチ粥川 粥川	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	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)	ワッハッハ!(リワークⅡ)	
	16	17	18	19	20
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	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	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	大通公園リワーク オフィス学会 (3Fフィットネス)	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	復職と再発防止を考える会(リワークⅡ)		マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	23	24	25	26	27
午前	歩きんぐ撮影会 (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)	SST-T (リワークⅡ)	合同リワーク学会	クラス内大掃除
午後①	まるごと一ヶ月	ポッチャ スタッフ	コーチング 北原先生		2024年お疲れ様会
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)		

**☆2024年12月28日から2025年1月5日まで年末年始休暇期間となります。**

※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。

※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) 12月予定表

2024/11/18作成

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
午前	<b>電腦工房(ワード)</b> <small>スタッフ</small>	<b>テコパージュ</b> <small>スタッフ</small>	<b>エフトーク</b> <small>スタッフ</small>	<b>マインドフルネス</b> <small>佐高先生</small>	<b>ピース倶楽部</b> <small>スタッフ</small>
午後	<b>ミッター式ちょいとレ</b> <small>尻ミッター先生</small>	<b>就労準備プログラム</b> <small>高澤</small>	<b>書道</b> <small>スタッフ</small>	<b>脳トレ</b> <small>スタッフ</small>	<b>ゲームステーション</b> <small>スタッフ</small>
	9	10	11	12	13
午前	<b>Yes! 脳!!</b> <small>富田先生</small>	<b>街角散歩</b> <small>スタッフ</small>	<b>できるかな</b> <small>スタッフ</small>	<b>カラダ/トリセツ</b> <small>尾形</small>	<b>T.A.P</b> <small>國方</small>
午後	<b>ミッター式ちょいとレ</b> <small>尻ミッター先生</small>	<b>ひとくち森田</b> <small>スタッフ</small>	<b>〇〇とメンタルヘルス</b> <small>阿部</small>	<b>ラフ&amp;ピース</b> <small>木村</small>	<b>JOY BEAT</b> <small>~動画でエアロピクス~</small> <small>スタッフ</small>
	16	17	18	19	20
午前	<b>Letsクラフト</b> <small>スタッフ</small>	<b>印象アツ講座</b> <small>サチ先生</small>	<b>ナソトレ</b> <small>尾形</small>	<b>マインドフルネス</b> <small>佐高先生</small>	<b>革細工</b> <small>尾形</small>
午後	<b>セルフメディケーション</b> <small>尻ミッター先生</small>	<b>エンカレッジ!</b> <small>鈴木</small>	<b>ストレスコーピング</b> <small>小林</small>	<b>高澤と秘密のプログラム</b> <small>高澤</small>	<b>ポッチャ!</b> <small>スタッフ</small>
	23	24	25	26	27
午前	<b>電腦工房(エクセル)</b> <small>スタッフ</small>	<b>振り返りの会</b> <small>スタッフ</small>	<b>和っ話っ発っ!</b> <small>粥川</small>	<b>卓球</b> <small>スタッフ</small>	<b>大掃除</b> <small>スタッフ</small>
午後	<b>ミッター式ちょいとレ</b> <small>尻ミッター先生</small>	<b>アロマの世界</b> <small>木村</small>	<b>ハンドケア&amp;セラピー</b> <small>小林</small>	<b>ひとくち森田</b> <small>スタッフ</small>	<b>キネマ・フォーラム</b> <small>スタッフ</small>
	30	31			
午前	<b>年末年始休暇</b> <b>12/28~1/5まで</b>		<b>大晦日</b>		
午後					

- ◇      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。  
「ミッター式ちょいとレ」、「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。

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前		先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ		年末お疲れ様会	
午後		SST (Social Skills Training) 木村			
	9	10	11	12	13
午前		モノ語り 粥川		脳トレ&ナゾトレ! スタッフ	
午後		SST (Social Skills Training) 木村		186 鈴木	
	16	17	18	19	20
午前		噂の〇〇 高澤		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		アロマの世界 ~アロマキャンドル製作~ 木村	
	23	24	25	26	27
午前		SHT 尾形		年末大掃除 木村	
午後					
	30	31			
午前	 年末・年始休業 (12月28日~1月5日)				
午後					

- ※  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。