

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

リワークス

2024年12月予定表

2024/11/19 作成

	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。