

リワークⅠ 2025年1月予定表

2024/12/18

	月	火	水	木	金
			1	2	3
AM	年末年始休暇 (12/28~1/5)				
PM					
	6	7	8	9	10
AM	オリエンテーション	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	ゴールを目指せ！ ～設定編～	コーチング (リワークⅡ)北原先生	0.アカデミー 尾形
	13	14	15	16	17
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	縁かうんたぁ倶楽部 (セミナールーム)大友先生
PM		Question ♪	コーチング (リワークⅢ)北原先生	QOL 木村	J-まいんどふる 山田Dr.
	20	21	22	23	24
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	ミニ学会
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)	自習/面談	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	27	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	T.A.P 國方	ゴールを目指せ！ ～評価編～
PM	快眠力アップ！ 小林	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	ポッチャ	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)」「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 1月予定表

2024/12/12 作成

	月	火	水	木	金
	6	7	8	9	10
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	オリエンテーション	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	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	Encouragement 鈴木
15:00~16:00	ブレインストレッチ ※座学 富田先生	復職と再発防止を考える会 (リワークⅡ)	まいど・まいんどふる(リワークⅡ)	マツ先生(リワークⅡ)の英会話	ユーザー運営プログラム準備
	13	14	15	16	17
9:30~10:00	成人の日	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+ (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	縁かうんたぁ倶楽部 (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		うっぶんエクササイズ (3Fフィットネス) 尻ミッター先生	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	リーチ粥川 粥川
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)	木曜勉強会	ユーザー運営プログラム準備
	20	21	22	23	24
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	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	ゆるめるからだの作り方 富田先生	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	QOL 木村
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)	マツ先生(リワークⅡ)の英会話	ユーザー運営プログラム準備
	27	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	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 (リワークⅡ)	O.T. 尾形	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	Tuesdayプロジェクト 高澤	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	T.A.P. 國方	Encouragement 鈴木
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)	大喜利的思考(リワークⅡ)	ユーザー運営プログラム準備
9:30~10:00	<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 ・ 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 1月予定表（復職・就職直前コース）

2024年12月19日

	月	火	水	木	金
	6	7	8	9	10
午前	オリエンテーション	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	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	ハンドケアセラピー 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	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)	
	13	14	15	16	17
午前	成人の日	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		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		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	
	20	21	22	23	24
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	Friday EX (3Fフィットネス) スタッフ
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	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)	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)	
	27	28	29	30	31
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	リラックス・ヨガ (3Fフィットネス) 若松先生
午後①	まるごと一ヶ月	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	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)	大喜利的思考(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。

※ハンドケアセラピーはフェイスタオルをご準備ください。

※アヘアホEXはフェイスタオルを一枚（体操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) 1月予定表

2024/12/18作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			元日	年末年始休暇 ~1/5まで	
午後					
	6	7	8	9	10
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	オリエンテーション +三吉神社初詣 スタッフ	テコパージュ スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	革細工 尾形
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	書道 スタッフ	就労準備プログラム 高澤	脳トレ スタッフ	ゲームステーション スタッフ
	13	14	15	16	17
午前	成人の日	ピース倶楽部 スタッフ	和っ話っ発っ! 粥川	カラダ/トリセツ 尾形	T.A.P 國方
午後		ひとくち森田 スタッフ	〇〇とメンタルヘルス 阿部	できるかな スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ スタッフ
	20	21	22	23	24
午前	Yes! 脳!! 富田先生	印象アツ講座 サチ先生	ラフ&ピース 木村	マインドフルネス 佐高先生	アロマの世界 木村
午後	ミッター式ちょいトレ 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
	27	28	29	30	31
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	エフトーク スタッフ	Letsクラフト スタッフ	卓球 スタッフ	振り返りの会 スタッフ
午後	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ スタッフ	ナソトレ 尾形	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





- ◇ 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」、「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S

2025年1月予定表

2024/12/19 作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			年末・年始休業 (12月30日~1月5日)		
午後					
	6	7	8	9	10
午前		先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ		ハンドケア&セラピー *タオル持参 小林	
午後		日光浴の集い ~初詣~ 木村		書道 ~書初め~ スタッフ	
	13	14	15	16	17
午前	振替休日	ワードで文書作成! 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		モノ語り 粥川	
	20	21	22	23	24
午前		脳トレ&ナゾトレ! スタッフ		186 鈴木	
午後		噂の〇〇 高澤		SHT 尾形	
	27	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		リワークSボードゲーム部 スタッフ	

- ※  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。