

リワークⅠ 2025年 2月予定表

2025/1/16

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
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	ブラッシュアップ講座 原崎先生	T.A.P 國方
PM	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	ポッチャ	脳活 尾形	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	10	11	12	13	14
AM	"書"のみち	建国記念日	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	Encouragement 鈴木
PM	高澤007 高澤		コーチング (リワークⅢ)北原先生	リーチ粥川 粥川	J-まいんどふる 山田Dr.
	17	18	19	20	21
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	リワーク学会準備	ミニ学会
PM	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	うっぷんエクササイズ (3F フィットネス) 尻ミッター先生	リワーク学会オリエンテーション	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	24	25	26	27	28
AM	振替休日	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		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.

【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」「うっぷんエクササイズ」「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 2月予定表

2025/1/15 作成

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
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	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	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	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	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	黒岩さん 黒岩
15:00~16:00	プレインストレッチ (松ナール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)	マツ先生の英会話(リワークⅡ)	ユーザー運営プログラム準備
	10	11	12	13	14
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	建国記念の日	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		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 (3Fフィットネ) 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	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生		ミニ学会 鈴木	Thursdayプロジェクト 高澤	リーチ粥川 粥川
15:00~16:00	プレインストレッチ (松ナールM) 富田先生		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
	17	18	19	20	21
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	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	歩きんぐ (3Fフィットネ) サチ先生	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	Encouragement 鈴木
15:00~16:00	プレインストレッチ (松ナール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)	大喜利的思考(リワークⅡ)	ユーザー運営プログラム準備
	24	25	26	27	28
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+ (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 高澤	T.A.P 國方
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		Tuesdayプロジェクト 高澤	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	GOL 木村	O.T. 尾形
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)	マツ先生の英会話(リワークⅡ)	ユーザー運営プログラム準備
9:30~10:00	<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 2月予定表（復職・就職直前コース）

2025年1月29日

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
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)	ミニ学会	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 (リワークⅡ) 北原先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	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	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)	
	10	11	12	13	14
午前	歩きんぐ (3Fフィットネス) さち先生	建国記念の日	SST-T (リワークⅡ)	自習/面談	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		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		まいど・まいんどふる (リワークⅡ)	脳トレ スタッフ	
	17	18	19	20	21
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	〇〇とメンタルヘルス (3Fフィットネス) 阿部
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	Encouragement 鈴木	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)	大喜利的思考 (リワークⅡ)	
	24	25	26	27	28
午前	振替休日	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生	SST-T (リワークⅡ)	まるごと一ヶ月	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①		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		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)	

※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・みんなでアヘアホ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S

2025年2月予定表

2025/1/22 作成

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前		先月の振り返りと今月の過ごし方		あへあほEX	
		スタッフ		(3階フィットネス) 谷口先生	
午後		噂の〇〇		186	
		高澤		鈴木	
	10	11	12	13	14
午前		建国記念の日		ワードで文書作成!	
				木村	
午後				SHT	
				尾形	
	17	18	19	20	21
午前		エクセルに触れよう!		あへあほEX	
		木村		(3階フィットネス) 谷口先生	
午後		SST (Social Skills Training)		今ここスケッチ!	
		木村		木村	
	24	25	26	27	28
午前	振替休日	モノ語り		アロマの世界 *タオル持参	
		粥川		木村	
午後		脳トレ&ナゾトレ!		リワークSボードゲーム部	
		スタッフ		スタッフ	
午前					
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。

リワーク フォーラム(ワークステーション) 2月予定表

2025/1/20作成 1/30一部訂正

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	書道 スタッフ	街角散歩 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	和っ話っ発っ! 粥川	テコパージュ スタッフ	就労準備プログラム 高澤	ゲームステーション スタッフ
	10	11	12	13	14
午前	Yes! 脳!! 富田先生	建国記念の日	ピース倶楽部 スタッフ	カラダノトリセツ 尾形	T.A.P 國方
午後	セルフメディケーション 尻ミッター先生		〇〇とメンタルヘルス 阿部	ひとくち森田 スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ スタッフ
	17	18	19	20	21
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	印象アツ講座 サチ先生	できるかな スタッフ	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	エフトーク スタッフ	ナソトレ 尾形	高澤と秘密のプログラム 高澤	ポッチャ! スタッフ
	24	25	26	27	28
午前	振替休日 (天皇誕生日)	Letsクラフト スタッフ	ラフ&ピース 木村	卓球 スタッフ	振り返りの会 スタッフ
午後		エンカレッジ! 鈴木	脳トレ スタッフ	ひとくち森田 スタッフ	キネマ・フォーラム スタッフ
午前					
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。