

リワークⅠ 2025年3月予定表

2025/2/17

	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	縁かうんたあ倶楽部 (3Fフィットネス)大友先生
PM	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	リワーク学会準備	リワーク学会準備	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	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	リワーク学会準備
PM	渡部先生	うっぷんエクササイズ 尻ミッター先生(3F フィットネス)	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.
	17	18	19	20	21
AM	ものづくり工房 共同制作編 part1	EFT ⁺ (リワークⅡ)富田先生	歩きんぐ *撮影会 (3F フィットネス) サチ先生	春分の日	ポッチャ
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	リワークオフィス学会 (3F フィットネス)		J-まいんどふる 山田Dr.
	24	25	26	27	28
AM	ものづくり工房 共同制作編 part2	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)	キャリアコンサルティング講座 ～自己分析編～ 渡部先生	合同リワーク学会
PM	Re-まいんどふる 尾形	T.A.P 國方	コーチング (リワークⅢ)北原先生		
	31				
AM	HR 座談会				
PM	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生				

【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 3月予定表

2025/2/14 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	SST-T	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	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	Encouragement 鈴木
15:00~16:00	プレインストレッチ (松ナカ) 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
	10	11	12	13	14
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 (セミナールーム) グループC	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	O.T. 尾形
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	T.A.P 國方	黒岩さん 黒岩	リーチ粥川 粥川
15:00~16:00	プレインストレッチ (松ナカ) 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)	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
	17	18	19	20	21
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	春分の日	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
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	Mondayプロジェクト (リワークⅡ) 高澤	Tuesdayプロジェクト 高澤	大通公園 リワークオフィス学会 (3Fフィットネ)		Encouragement 鈴木
15:00~16:00	プレインストレッチ (松ナカ) 富田先生	復職と再発防止を考える会 (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	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 (リワークⅡ)	行動活性化プログラム 高澤	合同リワーク学会
11:30~12:00	自習・面談	自習・面談	自習・面談	自習・面談	合同リワーク学会
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	うっぶんエクササイズ (3Fフィットネ) 尻ミッター先生	歩きんぐ撮影会 (3Fフィットネ) サチ先生	QOL 木村	
15:00~16:00	プレインストレッチ (松ナカ) 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)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	31	<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 			
9:30~10:00	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				
11:30~12:00	自習・面談				
12:00~13:00	昼休み				
13:00~14:30	コーチング (リワークⅡ) 北原先生				
15:00~16:00	プレインストレッチ (松ナカ) 富田先生				

リワークⅢ 3月予定表 (復職・就職直前コース)

2025年2月21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	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生	ミニ学会	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	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	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)	
	10	11	12	13	14
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	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	Q.O.L. 木村	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	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)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	17	18	19	20	21
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)	リワーク教育委員会 担当：ユーザー	春分の日	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①	Mondayプロジェクト (リワークⅡ) 高澤	うっぶんエクササイズ 尻ミッター先生	大通公園リワーク オフィス学会 (3Fフィットネス)		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)			
	24	25	26	27	28
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)	自習/面談	合同リワーク学会
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	
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)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	
	31				
午前	O.T. (3Fフィットネス) 尾形				
午後①	コーチング (リワークⅡ) 北原先生				
午後②	脳力アップ				

※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。

※3月31日のO.T.では動きやすい服装をご準備ください。

※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 フォーラム(ワークステーション) 3月予定表

2025/2/18作成

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前	電腦工房(ワード)	書道	街角散歩	マインドフルネス	革細工
	スタッフ	スタッフ	スタッフ	佐高先生	尾形
午後	ミッター式ちょいとレ	エフトーク	できるかな	就労準備プログラム	ゲームステーション
	尻ミッター先生	スタッフ	スタッフ	高澤	スタッフ
	10	11	12	13	14
午前	Letsクラフト	卓球	テコパージュ	カラダノトリセツ	脳トレ
	スタッフ	スタッフ	スタッフ	尾形	スタッフ
午後	ミッター式ちょいとレ	和っ話っ発っ!	〇〇とメンタルヘルス	ひとくち森田	ポッチャ!
	尻ミッター先生	粥川	阿部	スタッフ	スタッフ
	17	18	19	20	21
午前	Yes! 脳!!	印象アツク講座	ラフ&ピース	春分の日	ナソトレ
	富田先生	サチ先生	木村		尾形
午後	セルフメディケーション	エフトーク	ピース倶楽部	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~
	尻ミッター先生	スタッフ	スタッフ		スタッフ
	24	25	26	27	28
午前	電腦工房(エクセル)	T.A.P	Letsクラフト	マインドフルネス	アロマの世界
	スタッフ	國方	スタッフ	佐高先生	木村
午後	ミッター式ちょいとレ	エンカレッジ!	高澤と秘密のプログラム	ひとくち森田	キネマ・フォーラム
	尻ミッター先生	鈴木	高澤	スタッフ	スタッフ
	31				
午前	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				





- ◇ 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」

リワークS

2025年3月予定表

2025/2/18 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 スタッフ		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	
	10	11	12	13	14
午前		ワードで文書作成！ 木村		エクセルに触れよう！ 木村	
午後		噂の〇〇 高澤		エストーク！ スタッフ	
	17	18	19	20	21
午前		脳トレ&ナソトレ！ スタッフ		春分の日	
午後		SST (Social Skills Training) 木村			
	24	25	26	27	28
午前		リワークSボードゲーム部 スタッフ		あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	
午後		モノ語り 粥川		SHT 尾形	
	31				
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。