

# リワークⅠ 2025年 5月 予定表

2025/4/18作成

	月	火	水	木	金
				1	2
AM				ゴールを目指せ！ ～設定編～	高澤007 高澤
PM				コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	5	6	7	8	9
AM	こどもの日	振替休日	歩きんぐ (3F フィットネス) サチ先生	あへあほex (3F フィットネス) 谷口先生	Question ♪
PM			コーチング (リワークⅢ)北原先生	T.A.P 國方	O.アカデミー 尾形
	12	13	14	15	16
AM	"書"のみち	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)	ブラッシュアップ講座 原崎先生	ミニ学会
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	HR 座談会	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	19	20	21	22	23
AM	キャリアコンサルティング講座 ～興味編～ 渡部先生	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	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		ポッチャ	コーチング (リワークⅢ)北原先生	リワーク学会オリエンテーション	J-まいんどふる 山田Dr.
	26	27	28	29	30
AM	"書"のみち	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)	リワーク学会準備	ゴールを目指せ！ ～評価編～
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	Encouragement 鈴木	コーチング (リワークⅡ)北原先生	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 5月予定表

2025/4/16 作成

	月	火	水	木	金
				1	2
9:30~10:00				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	行動活性化プログラム 鈴木
11:30~12:00				自習・面談	自習・面談
12:00~13:00				昼休み	昼休み
13:00~14:30				コーチング (リワークⅡ) 北原先生	Fridayプロジェクト 高澤
15:00~16:00				健康リワーク21(黒岩)	ユーザー運営プログラム準備
	5	6	7	8	9
9:30~10:00			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	行動活性化プログラム 鈴木	QOL 木村
11:30~12:00			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
13:00~14:30			歩きんぐ (3Fフィットネ) サチ先生	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	Encouragement 鈴木
15:00~16:00			まいど・まいんどふる(ワ-クⅡ)	マット先生の英会話(ワ-クⅡ)	ユーザー運営プログラム準備
	12	13	14	15	16
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)	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	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	Fridayプロジェクト 高澤
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(ワ-クⅡ)	大喜利的思考(リワークⅡ・高澤)	ユーザー運営プログラム準備
	19	20	21	22	23
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	黒岩さん 黒岩
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	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	O.T. 尾形	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(ワ-クⅡ)	マット先生の英会話(ワ-クⅡ)	ユーザー運営プログラム準備
	26	27	28	29	30
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 鈴木	縁かうんだあ倶楽部 (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	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	T.A.P 國方	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(ワ-クⅡ)	ミニ学会(鈴木)	ユーザー運営プログラム準備

- 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

こどもの日

振替休日  
(みどりの日)

# リワークⅢ 5月予定表 (復職・就職直前コース)

2025年4月21日

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				自習/面談	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①				O.T. (3Fフィットネス) 尾形	ペーパークラフト スタッフ
午後②				脳トレ スタッフ	フリータイム
	5	6	7	8	9
午前	子どもの日	振替休日	ミニ学会	自習/面談	Friday エアロ (3Fフィットネス) スタッフ
午後①			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			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)	フリータイム
	12	13	14	15	16
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	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	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)	フリータイム
	19	20	21	22	23
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	自習/面談	ヨガ (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①	黒岩さん 黒岩	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	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)	フリータイム
	26	27	28	29	30
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	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	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	ポッチャ スタッフ	まるごと一ヶ月	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	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)	脳トレ スタッフ	フリータイム

※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・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) 5月予定表

2025/4/11作成

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				卓球 スタッフ	革細工 尾形
午後				就労準備プログラム 高澤	ゲームステーション スタッフ
	5	6	7	8	9
午前	こどもの日	振替休日 (みどりの日)	テコパージュ スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	書道 スタッフ
午後			ナツトレ 尾形	エフトーク スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ スタッフ
	12	13	14	15	16
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	Letsクラフト スタッフ	ひとくち森田 スタッフ	カラダ/トリセツ 尾形	街角散歩 スタッフ
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	〇〇とメンタルヘルス 阿部	エンカレッジ! 鈴木	ポッチャ! スタッフ
	19	20	21	22	23
午前	Yes! 脳!! 富田先生	印象アツ講座 サチ先生	ピース倶楽部 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	セルフメディケーション 尻ミッター先生	脳トレ スタッフ	高澤と秘密のプログラム 高澤	エフトーク スタッフ	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ スタッフ
	26	27	28	29	30
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	できるかな スタッフ	TAP 國方	卓球 スタッフ	振り返りの会 スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	ラフ&ピース 木村	ひとくち森田 スタッフ	Letsクラフト スタッフ	キネマ・フォーラム スタッフ

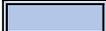
- ◇      はフィットネスルーム、     はセミナールーム(松井ビル5F)での開催です
- ◇ 講師の都合により、プログラムが変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ◇ 以下のプログラムへは、動きやすい服装でご来所または別途ご準備ください。
- 「ミッター式ちょいトレ」、「マインドフルネス」、「カラダノトリセツ」、「セルフメディケーション」、「JOY BEAT」、「〇〇とメンタルヘルス」
- ◇ 「電腦工房」は私物のパソコンでの参加も可能です。

# リワークS

# 2025年5月予定表

2025/4/21 作成

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				ポッチャ/モルック (3階フィットネス) スタッフ	
午後				書道 スタッフ	
	5	6	7	8	9
午前	こどもの日	振替休日		先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ	
午後				噂の〇〇 高澤	
	12	13	14	15	16
午前		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		SHT 尾形	
	19	20	21	22	23
午前		エクセルに触れよう! 木村		日光浴の集い スタッフ	
午後		エストーク! 黒岩		モノ語り 粥川	
	26	27	28	29	30
午前		SST (Social Skills Training) 木村		あへあほEX (3階フィットネス) 谷口先生	
午後		リワークSボードゲーム部 スタッフ		186 鈴木	

- ※  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。