

# リワーク I 2025年 6月 予定表

2025/5/19作成

	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	TAP (3F フィットネス)國方	リワーク学会準備
PM	高澤007 高澤	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.
	9	10	11	12	13
AM	ものづくり工房 共同制作編 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)	ブラッシュアップ講座 原崎先生	リワーク学会準備
PM	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生	ポッチャ	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.
	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 *撮影会 (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	縁かうんたあ倶楽部 (3Fフィットネス)大友先生
PM	T.A.P 國方	うっぶんエクササイズ (3F フィットネス) 尻ミッター先生	リワークオフィス学会 (3F フィットネス)	ミニ学会	J-まいんどふる 山田Dr.
	23	24	25	26	27
AM	Question ♪	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	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	ゆるめるからだの作り方 富田先生	リーチ粥川 粥川		
	30				
AM	Re-まいんどふる				
PM	HR 座談会				

## 【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
  … Ⅱ・Ⅲとの合同プログラム  
 … 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」
6月5日「TAP」

※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 6月予定表

2025/5/12 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 グループC	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	SST-T	行動活性化プログラム 鈴木	リーチ粥川 粥川
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	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	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	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(ワークⅡ)	マツ先生の英会話(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A	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	QOL 木村
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	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	まいど・まいんどふる(ワーク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
	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	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	大通公園 リワークオフィス学会 (3Fフィットネ)	O.T. 尾形	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)		マツ先生の英会話(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 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	黒岩さん 黒岩	歩きんぐ撮影会 (3Fフィットネ) サチ先生	合同リワーク学会	T.A.P 國方
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(ワークⅡ)		やれやれTeaタイム
	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 枠は運動着が必要なプログラムです</li> <li>● 枠はリワークⅠとの合同プログラムです</li> <li>● 枠はリワークⅢとの合同プログラムです</li> <li>● 枠はリワークⅡ・Ⅲとの合同プログラムです</li> <li>● 枠は、他リワーク施設との合同プログラムです</li> <li>● 急遽プログラムを変更させていただく場合があります</li> </ul>			
9:30~10:00	朝礼・脳トレ				
10:00~11:30	Mondayプロジェクト 高澤				
11:30~12:00	自習・面談				
12:00~13:00	昼休み				
13:00~14:30	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生				
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 6月予定表（復職・就職直前コース）

2025年5月22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 (3Fフィットネス) 佐高先生
午後①	Q.O.L. 木村	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	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)	フリータイム
	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	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	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	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)	フリータイム
	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	縁かうんだぁ倶楽部 (Ⅰ・Ⅲ) (3Fフィットネス) 大友先生
午後①	黒岩さん 黒岩	ポッチャ スタッフ	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)	フリータイム
	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	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	モルック (3Fフィットネス) スタッフ	〇〇とメンタルヘルス 阿部		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)		フリータイム
	30				
午前	フレッシュウォーキング 粥川				
午後①	まるごと一ヶ月				
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。

※6月30日の「フレッシュウォーキング」について、雨天時はフィットネス室にて代替プログラムを予定しています。

※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。

- …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) 6月予定表

2025/5/14作成

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前	できるかな スタッフ	街角散歩 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	ミッター式ちょいとレ 尻ミッター先生	脳トレ スタッフ	就労準備プログラム 高澤	ひとくち森田 スタッフ	ゲームステーション スタッフ
	9	10	11	12	13
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	Letsクラフト スタッフ	エフトーク スタッフ	卓球 スタッフ	書道 スタッフ
午後	ミッター式ちょいとレ 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	ナソトレ 尾形	ポッチャ! スタッフ
	16	17	18	19	20
午前	Yes! 脳!! 富田先生	印象アップ講座 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	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	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ スタッフ
	23	24	25	26	27
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	卓球 スタッフ	ラフ&ピース 木村	カラダノトリセツ 尾形	振り返りの会 スタッフ
午後	ミッター式ちょいとレ 尻ミッター先生	エフトーク スタッフ	高澤と秘密のプログラム 高澤	Letsクラフト スタッフ	キネマ・フォーラム スタッフ
	30				
午前	T.A.P 國方				
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」
- ◇ 「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6月予定表

2025/5/19 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		日光浴の集い スタッフ	
午後		消しゴムハンコ 木村		噂の〇〇 高澤	
	9	10	11	12	13
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		186 鈴木	
	16	17	18	19	20
午前		脳トレ&ナソトレ！ スタッフ		アロマの世界 木村	
午後		エストーク！ 黒岩		モノ語り 粥川	
	23	24	25	26	27
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		SST (Social Skills Training) 木村		SHT 尾形	
	30				
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。