

リワークⅠ 2025年 7月 予定表

2025/6/19

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
AM		EFT+ (リワークⅡ)富田先生	歩きんぐ (セミナー-ルーム) サチ先生	あへあほex (セミナー-ルーム) 谷口先生	ミニ学会
PM		ゴールを目指せ!	コーチング (リワークⅢ)北原先生	オリエンテーション	自習/面談
	7	8	9	10	11
AM	ものづくり工房 個人制作編	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	フィジカルメンテ	QOL 木村	Mindfulness (セミナー-ルーム) 佐高先生
PM	高澤007 高澤	うっぶんエクササイズ (セミナー-ルーム) 尻ミッター先生	〇〇とメンタルヘルス 阿部	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	14	15	16	17	18
AM	ものづくり工房 共同制作編	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	歩きんぐ (セミナー-ルーム) サチ先生	あへあほex (セミナー-ルーム) 谷口先生	縁かうんたあ倶楽部 (リワークⅡ)大友先生
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	HR 座談会	J-まいんどふる 山田Dr.
	21	22	23	24	25
AM	海の日	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	フィジカルメンテ	黒岩さん 黒岩	Mindfulness (セミナー-ルーム) 佐高先生
PM		ポッチャ	0.アカデミー 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.
	28	29	30	31	
AM	T.A.P 國方	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	外見力アップ サチ先生	ブラッシュアップ講座 原崎先生	
PM	Question♪	うっぶんエクササイズ (セミナー-ルーム) 尻ミッター先生	コーチング (リワークⅢ)北原先生	ゴールを目指せ! ~評価編~	

【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 7月予定表

2025/6/16 作成

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
9:30~10:00		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	Encouragement 鈴木
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 (セミナールーム) 尻ミッター先生	オリエンテーション スタッフ	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	リーチ菊川 菊川
15:00~16:00		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)	ユーザー運営プログラム準備
	7	8	9	10	11
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	歩きんぐ (セミナールーム) サチ先生	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	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 ※座学 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・高澤)	ユーザー運営プログラム準備
	14	15	16	17	18
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 (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 (リワークⅡ) 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	O.T. 尾形	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	ユーザー運営プログラム グループA	Encouragement 鈴木
15:00~16:00	プレインストレッチ (セミナー) 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
	21	22	23	24	25
9:30~10:00	海の日	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	歩きんぐ (セミナールーム) サチ先生	QOL 木村	行動活性化プログラム 鈴木
11:30~12:00		自習・面談	17	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 (セミナールーム) 尻ミッター先生	ユーザー運営プログラム グループB	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	Mindfulness (セミナールーム) 佐高先生
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)	ミニ学会(鈴木)	ユーザー運営プログラム準備
	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	
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	
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 高澤	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	
15:00~16:00	プレインストレッチ (セミナー) 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)	マット先生の英会話(リワークⅡ)	

- 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

リワークⅢ 7月予定表（復職・就職直前コース）

2025年6月20日

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前		オリエンテーション	SST-T (リワークⅡ)	自習/面談	ヨガ (セミナールーム) 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 (2F和の部屋) 竹花先生	ペーパークラフト スタッフ
午後②		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
	7	8	9	10	11
午前	Monday エアロ (セミナールーム) スタッフ	アヘアホEX (セミナールーム) 谷口先生	ミニ学会	自習/面談	Encouragement 鈴木
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	O.T. 尾形	らくらくエアロ (セミナールーム) 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	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
	14	15	16	17	18
午前	歩きんぐ (セミナールーム) さち先生	アヘアホEX (セミナールーム) 谷口先生	SST-T (リワークⅡ)	自習/面談	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①	シンプル・クッキング 小林	うっぶんエクササイズ (セミナールーム) 尻ミッター先生	コーチング 北原先生	らくらくエアロ (2F和の部屋) 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)	フリータイム
	21	22	23	24	25
午前	海の日	みんなでアヘアホEX (セミナールーム)	リワーク教育委員会 担当：ユーザー	自習/面談	リーチ粥川 粥川
午後①		ゆるめるからだの作り方 富田先生	黒岩さん 黒岩	らくらくエアロ (セミナールーム) 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	フリータイム
	28	29	30	31	
午前	歩きんぐ (セミナールーム) さち先生	みんなでアヘアホEX (セミナールーム)	SST-T (リワークⅡ)	自習/面談	
午後①	まるごと一ヶ月	ポッチャ スタッフ	コーチング 北原先生	らくらくエアロ (2F和の部屋) 竹花先生	
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)	

(重要) 2025年7月から運動系プログラムは松井ビル5Fセミナールームに部屋が変更となっています (一部PGは除く)

※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・第二、第四金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) 7月予定表

2025/6/16作成

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前		卓球 <small>スタッフ</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>	脳トレ <small>スタッフ</small>	革細工 <small>尾形</small>
	午後	オリエンテーション <small>スタッフ</small>	就労準備プログラム <small>高澤</small>	テコパージュ <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>
	7	8	9	10	11
午前	電腦工房(ワード) <small>スタッフ</small>	できるかな <small>スタッフ</small>	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	街角散歩 <small>スタッフ</small>	健康リワーク21 <small>黒岩</small>
	午後	ミッター式ちょいトレ <small>尻ミッター先生</small>	エフトーク <small>スタッフ</small>	和っ話っ発っ! <small>粥川</small>	エンカレッジ! <small>鈴木</small>
	14	15	16	17	18
午前	Yes! 脳!! <small>富田先生</small>	印象アツ講座 <small>サチ先生</small>	書道 <small>スタッフ</small>	ピース倶楽部 <small>スタッフ</small>	アロマの世界 <small>木村</small>
	午後	セルフメディケーション <small>尻ミッター先生</small>	脳トレ <small>スタッフ</small>	〇〇とメンタルヘルス <small>阿部</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>
	21	22	23	24	25
午前	海の日	エフトーク <small>スタッフ</small>	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ <small>スタッフ</small>	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	ナソトレ <small>尾形</small>
		午後	高澤と秘密のプログラム <small>高澤</small>	ストレスコーピング <small>小林</small>	T.A.P <small>國方</small>
	28	29	30	31	
午前	電腦工房(エクセル) <small>スタッフ</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>	カラダ/トリセツ <small>尾形</small>	振り返りの会 <small>スタッフ</small>	
	午後	ミッター式ちょいトレ <small>尻ミッター先生</small>	ラフ&ピース <small>木村</small>	ハンドケア&セラピー <small>小林</small>	ゲームステーション <small>スタッフ</small>

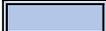
- ◇ はセミナールーム(松井ビル5F)での開催です
- ◇ 講師の都合により、プログラムが変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ◇ 以下のプログラムへは、動きやすい服装でご来所または別途ご準備ください。
「ミッター式ちょいトレ」、「マインドフルネス」、「カラダノトリセツ」、「セルフメディケーション」、「JOY BEAT」
- ◇ 「電腦工房」は私物のパソコンでの参加も可能です。
- ◇ 「ハンドケア&セラピー」は、フェイスタオルをご持参ください。

リワークS

2025年7月予定表

2025/6/20 作成

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前		先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ		書道 スタッフ	
午後		ものづくり スタッフ		噂の〇〇 高澤	
	7	8	9	10	11
午前		ワードで文書作成！ 木村		あへあほEX (松井ビル) 谷口先生	
午後		SST (Social Skills Training) 木村		エストーク！ スタッフ	
	14	15	16	17	18
午前		エクセルに触れよう！ 木村		脳トレ&ナソトレ！ スタッフ	
午後		モノ語り 粥川		ものづくり スタッフ	
	21	22	23	24	25
午前	海の日	リワークSボードゲーム部 スタッフ		シン・さわやかピンポン (松井ビル) スタッフ	
午後		SST (Social Skills Training) 木村		186 鈴木	
	28	29	30	31	
午前		ハンドケア&セラピー *タオル持参 小林		一日外出プログラム 木村	
午後		SHT 尾形			

- ※  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。