

リワークⅠ 2025年8月予定表

2025/7/17

	月	火	水	木	金
					1
AM					ゴールを目指せ！ ～設定編～
PM					J-まいんどふる 山田Dr.
	4	5	6	7	8
AM	"書"のみち	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	Encouragement 鈴木	Mindfulness (セミナールーム)佐高先生
PM	高澤007 高澤	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	J-まいんどふる 山田Dr.
	11	12	13	14	15
AM	休日	EFT ⁺ (リワークⅡ)富田先生	ミニ学会	フィジカルメンテ (セミナールーム)	HR 座談会
PM		ポッチャ	コーチング (リワークⅢ)北原先生	SST	O.アカデミー 尾形
	18	19	20	21	22
AM	"書"のみち	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	ブラッシュアップ講座 原崎先生	Mindfulness (セミナールーム)佐高先生
PM	リワーク学会オリエンテーション	うっぶんエクササイズ (セミナールーム)尻ミッター先生	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.
	25	26	27	28	29
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	あへあほex (セミナールーム)谷口先生	ゴールを目指せ！ ～評価編～
PM	渡部先生	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 8月予定表

2025/7/14 作成

	月	火	水	木	金
					1
9:30~10:00	- 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				朝礼・脳トレ
10:00~11:30					リーチ粥川 粥川
11:30~12:00					自習・面談
12:00~13:00					昼休み
13:00~14:30					Encouragement 鈴木
15:00~16:00					ユーザー運営プログラム準備
	4	5	6	7	8
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)	QOL 木村	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	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	T.A.P 國方	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	ブレインストレッチ (セミナー) 富田先生	復職と再発防止を考える会	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
	11	12	13	14	15
9:30~10:00	山の日	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	行動活性化プログラム 鈴木	縁かうたあ倶楽部 (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
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準備 ユーザー	Thursdayプロジェクト 高澤	Encouragement 鈴木
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
	18	19	20	21	22
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	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	ブレインストレッチ (セミナー) 富田先生	復職と再発防止を考える会	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
	25	26	27	28	29
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	O.T. 尾形	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	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	Mondayプロジェクト 高澤	ユーザー運営プログラム グループA	ユーザー運営プログラム グループB	ユーザー運営プログラム グループC	Encouragement 鈴木
15:00~16:00	ブレインストレッチ (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

リワークⅢ 8月予定表（復職・就職直前コース）

2025年7月18日

	月	火	水	木	金
					1
午前					ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①					ペーパークラフト スタッフ
午後②					フリータイム
	4	5	6	7	8
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	SST-T (リワークⅡ)	自習/面談	Friday EX 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 (セミナールーム) 尻ミッター先生	ハンドケアセラピー 小林	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	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
	11	12	13	14	15
午前	山の日	みんなでアヘアホEX (セミナールーム)	ミニ学会	自習/面談	縁かうんたぁ倶楽部(Ⅱ・Ⅲ) (リワークⅡ) 大友先生
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 (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		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
	18	19	20	21	22
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	SST-T (リワークⅡ)	自習/面談	ポッチャ スタッフ
午後①	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	黒岩さん 黒岩	〇〇とメンタルヘルス 阿部	らくらくエアロ (2F和の部屋) 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)	クラス運営会議 粥川・小林	フリータイム
	25	26	27	28	29
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)	リワーク教育委員会 担当：ユーザー	自習/面談	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①	まるごと一ヶ月	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 (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	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

(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、ハンドケアセラピーはフェイスタオルを一枚ご準備ください。

※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) 8月予定表

2025/7/16作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					革細工 尾形
午後					マインドフルネス 佐高先生
	4	5	6	7	8
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	Letsクラフト スタッフ	テコパージュ スタッフ	エフトーク スタッフ	健康リワーク21 黒岩
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	エンカレッジ! 鈴木	脳トレ スタッフ	就労準備プログラム 高澤	ポッチャ! スタッフ
	11	12	13	14	15
午前	山の日	ピース倶楽部 スタッフ	T.A.P 國方	ひとくち森田 スタッフ	卓球 スタッフ
午後		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	マインドフルネス 佐高先生
	18	19	20	21	22
午前	Yes! 脳!! 富田先生	印象アツ講座 サチ先生	できるかな スタッフ	アロマの世界 木村	街角散歩 スタッフ
午後	セルフメディケーション 尻ミッター先生	ラフ&ピース 木村	ストレスコーピング 小林	高澤と秘密のプログラム 高澤	ゲームステーション スタッフ
	25	26	27	28	29
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	書道 スタッフ	Letsクラフト スタッフ	JOY BEAT ～動画でエアロビクス～ 尾形	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	ひとくち森田 スタッフ	ハンドケア&セラピー 小林	キネマ・フォーラム スタッフ	マインドフルネス 佐高先生

- ◇ 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8月予定表

2025/7/18 作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					
午後					
	4	5	6	7	8
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 ※タオル持参 (松井ビル) 谷口先生	
午後		SHT 尾形		モノ語り 粥川	
	11	12	13	14	15
午前		ワードで文書作成！ 木村		ものづくり スタッフ	
午後	山の日	噂の〇〇 高澤		アロマの世界 木村	
	18	19	20	21	22
午前		エクセルに触れよう！ 木村		あへあほEX ※タオル持参 (松井ビル) 谷口先生	
午後		SST (Social Skills Training) 木村		186 鈴木	
	25	26	27	28	29
午前		Wii de パーティー スタッフ		エストーク！ スタッフ	
午後		リワークSボードゲーム部 スタッフ		脳トレ&ナゾトレ！ スタッフ	

- ※  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。
- ※  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。



プログラム表やお食事メニューの確認、
卒業者向けプログラムのご案内は
大通公園リワークオフィスの
LINE公式アカウントからチェック！

