

リワークⅠ 2025年9月予定表

2025/8/15

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
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 (セミナー・ルーム) サチ先生	T.A.P 國方	Mindfulness (セミナー・ルーム) 佐高先生
PM	高澤007 高澤	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.
	8	9	10	11	12
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	あへあほEX (セミナー・ルーム) 谷口先生	リワーク学会準備
PM	リワーク学会準備	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	ブラッシュアップ講座 原崎先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	15	16	17	18	19
AM	敬老の日	EFT ⁺ (リワークⅡ)富田先生	歩きんぐ *撮影会 (セミナー・ルーム) サチ先生	O.アカデミー 尾形	Mindfulness (セミナー・ルーム) 佐高先生
PM		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	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	22	23	24	25	26
AM	ものづくり工房 共同制作編 part2	秋分の日	フィジカルメンテ	合同リワーク学会	縁かうんたあ倶楽部 大友先生
PM	Re-まいんどふる 尾形		コーチング (リワークⅢ)北原先生		HR 座談会
	29	30			
AM	キャリアコンサルティング講座 ～自己分析編～	EFT ⁺ (リワークⅡ)富田先生			
PM	渡部先生	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

…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 9月予定表

2025/8/15 作成

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
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 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 (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	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M) 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
	8	9	10	11	12
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 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	O.T. 尾形	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	Thursdayプロジェクト 高澤	Encouragement 鈴木
15:00~16:00	ブレインストレッチ (セミナーM) 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・高澤)	ユーザー運営プログラム準備
	15	16	17	18	19
9:30~10:00	敬老の日	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	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
12:00~13:00		昼休み	昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30		黒岩さん 黒岩	大通公園 リワークオフィス学会	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		ユーザー運営プログラム準備		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
	22	23	24	25	26
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	秋分の日	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		歩きんぐ撮影会 (セミナールーム) サチ先生	合同リワーク学会	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
12:00~13:00	昼休み		昼休み	昼休み	昼休み
13:00~14:30	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	合同リワーク学会	Encouragement 鈴木
15:00~16:00	ブレインストレッチ (セミナーM) 富田先生		まいど・まいんどふる(リワークⅡ)		やれやれTeaタイム
	29	30	● 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	朝礼・脳トレ			
10:00~11:30	Mondayプロジェクト 高澤	EFT ⁺ (リワークⅡ) 富田先生			
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	うっぶんエクササイズ (セミナールーム) 尻ミッター先生			
15:00~16:00	ブレインストレッチ (セミナーM) 富田先生	復職と再発防止を考える会			

リワークⅢ 9月予定表（復職・就職直前コース）

2025年8月19日

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
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	ゆるめるからだの作り方 富田先生	O.T. 尾形	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)	マット先生の英会話 (リワークⅡ)	フリータイム
	8	9	10	11	12
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	ミニ学会	自習/面談	リラックス・ヨガ (セミナールーム) 若松先生
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 (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)	大喜利的思考 (リワークⅡ)	フリータイム
	15	16	17	18	19
午前	敬老の日	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	Friday EX スタッフ
午後①		うっぶんエクササイズ (セミナールーム) 尻ミッター先生	大通公園リワーク オフィス学会	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		タトミ倶楽部 富田先生		マット先生の英会話 (リワークⅡ)	フリータイム
	22	23	24	25	26
午前	歩きんぐ撮影会 (セミナールーム) さち先生	秋分の日	リワーク教育委員会 担当：ユーザー	合同リワーク学会	縁かうんだぁ倶楽部 (Ⅰ・Ⅲ) 大友先生
午後①	リーチ粥川 粥川		コーチング 北原先生		ペーパークラフト スタッフ
午後②	自習/面談		まいど・まいんどふる (リワークⅡ)		フリータイム
	29	30			
午前	まるごと一ヶ月	みんなでアヘアホEX (セミナールーム)			
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			
午後②	脳力アップ	タトミ倶楽部 富田先生			

※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。

※Friday EX実施日の際、動きやすい服装でお越しください。

※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) 9月予定表

2025/8/18作成

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	テコパージュ スタッフ	街角散歩 スタッフ	防災リワーク21 黒岩	革細工 尾形
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
	8	9	10	11	12
午前	Yes! 脳!! 富田先生	Letsクラフト スタッフ	エフトーク スタッフ	JOY BEAT ～動画でエアロビクス～ スタッフ	ピース倶楽部 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	書道 スタッフ	ひとくち森田 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生
	15	16	17	18	19
午前	敬老の日	印象アツ講座 サチ先生	T.A.P 國方	できるかな スタッフ	JOY BEAT ～動画でエアロビクス～ スタッフ
午後		〇〇とメンタルヘルス 阿部	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
	22	23	24	25	26
午前	ひとくち森田 スタッフ	秋分の日	ラフ&ピース 木村	カラダノトリセツ 尾形	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		ハンドケア&セラピー 小林	卓球 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生
	29	30			
午前	電腦工房(エクセル) 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	キネマ・フォーラム スタッフ			
◇ 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。					

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
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		ラフ&ピース 木村		モノ語り 粥川	
	8	9	10	11	12
午前		ハンドケア&セラピー *タオル持参 小林		書道 スタッフ	
午後		噂の〇〇 高澤		リワークSボードゲーム部 スタッフ	
	15	16	17	18	19
午前		SST (Social Skills Training) スタッフ		あへあほEX ※タオル持参 (松井ビル) 谷口先生	
午後	敬老の日	日光浴の集い スタッフ		186 鈴木	
	22	23	24	25	26
午前				エストーク！ スタッフ	
午後		秋分の日		脳トレ&ナソトレ！ スタッフ	
	29	30			
午前		SHT 尾形			
午後		SST (Social Skills Training) 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、
卒業生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！

