

リワークⅠ 2025年 10月 予定表

		月	火	水	木	金
				1	2	3
AM				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	合同Question♪
PM				オリエンテーション	コーチング (リワークⅡ)北原先生	ゴールを目指せ! ～設定編～
		6	7	8	9	10
AM	0.アカデミー (リワークⅡ)尾形	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	フィジカルメンテ	T.A.P (リワークⅡ)國方	0.アカデミー 尾形	
PM	合同座談会	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	行動活性化プログラム (リワークⅡ)鈴木	J-まいんどふる 山田Dr.	
		13	14	15	16	17
AM	スポーツの日	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	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	黒岩さん 黒岩	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.	
		20	21	22	23	24
AM	ものづくり工房 個人制作編 Part1	EFT+ (リワークⅡ)富田先生	フィジカルメンテ	T.A.P 國方	縁かうんたあ倶楽部 (リワークⅡ)大友先生	
PM	高澤007 高澤	ポッチャ	コーチング (リワークⅢ)北原先生	リーチ粥川 粥川	J-まいんどふる 山田Dr.	
		27	28	29	30	31
AM	ものづくり工房 個人制作編 Part2	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	Mindfulness (セミナー-ルーム) 佐高先生	
PM	ゴールを目指せ! ～評価編～	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.	

【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

※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 10月予定表

2025/9/16 作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
9:30~10:00			朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ
10:00~11:30			オリエンテーション スタッフ	行動活性化プログラム 高澤	Question♪ (リワークⅠ) スタッフ
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			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	ペーパークラフト合同制作 (リワークⅡ) スタッフ
15:00~16:00			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
	6	7	8	9	10
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.アカデミー (リワークⅡ) 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	T.A.P (リワークⅡ) 國方	Fridayプロジェクト 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	合同座談会 スタッフ	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	行動活性化プログラム (リワークⅡ) 鈴木	Encouragement 鈴木
15:00~16:00	ブレインストレッチ ※座学 富田先生	復職と再発防止を考える会 (リワークⅡ)	まいど・まいんどふる(リワークⅡ)	ユーザー運営プログラム準備	ユーザー運営プログラム準備
	13	14	15	16	17
9:30~10:00	スポーツの日	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		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	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)	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
	20	21	22	23	24
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	Mondayプロジェクト 高澤	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	縁かうんだぁ倶楽部 (リワークⅡ) 大友先生
11:30~12:00	自習・面談	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	昼休み
13:00~14:30	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	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	QOL 木村	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)	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
	27	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	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	ユーザー運営プログラム グループC
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 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	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)	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

スポーツの日

リワークⅢ 10月予定表（復職・就職直前コース）

2025年9月19日

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			オリエンテーション	自習/面談	Friday EX スタッフ
午後①			リーチ粥川 粥川	らくらくエアロ (2F和の部屋) 竹花先生	ペーパークラフト-合同制作- (リワークⅡ) 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
	6	7	8	9	10
午前	O.アカデミー (リワークⅡ) 尾形	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	合同座談会 スタッフ	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)	クラス運営会議 粥川・小林	フリータイム
	13	14	15	16	17
午前	スポーツの日	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	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	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	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
	20	21	22	23	24
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	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	Q.O.L. 木村	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	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
	27	28	29	30	31
午前	Monday エアロ (セミナールーム) スタッフ	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	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 (2F和の部屋) 竹花先生	ペーパークラフト スタッフ
午後②	脳力アップ	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

※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) 10月予定表

2025/9/18作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			オリエンテーション <small>スタッフ</small>	テコパージュ <small>スタッフ</small>	エフトーク <small>スタッフ</small>
午後			JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ <small>スタッフ</small>	エンカレッジ! <small>鈴木</small>	ポッチャ! <small>スタッフ</small>
	6	7	8	9	10
午前	電腦工房(ワード) <small>スタッフ</small>	街角散歩 <small>スタッフ</small>	ピース倶楽部 <small>スタッフ</small>	モルック *Sと合同 <small>スタッフ</small>	書道 <small>スタッフ</small>
午後	ミッター式ちょいとレ <small>尻ミッター先生</small>	和っ話っ発っ! <small>粥川</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>	就労準備プログラム <small>高澤</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>
	13	14	15	16	17
午前	スポーツの日	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	脳トレ <small>スタッフ</small>	健康リワーク21 <small>黒岩</small>	革細工 <small>尾形</small>
午後		ナソトレ <small>尾形</small>	〇〇とメンタルヘルス <small>阿部</small>	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~ <small>スタッフ</small>	ゲームステーション <small>スタッフ</small>
	20	21	22	23	24
午前	Yes! 脳!! <small>富田先生</small>	印象アツ講座 <small>サチ先生</small>	T.A.P <small>國方</small>	できるかな <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>	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>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>
	27	28	29	30	31
午前	電腦工房(エクセル) <small>スタッフ</small>	ラフ&ピース <small>木村</small>	卓球 <small>スタッフ</small>	カラダノトリセツ <small>尾形</small>	振り返りの会 <small>スタッフ</small>
午後	ミッター式ちょいとレ <small>尻ミッター先生</small>	エフトーク <small>スタッフ</small>	ハンドケア&セラピー <small>小林</small>	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	キネマ・フォーラム <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。
- ◇ 「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10月予定表

2025/9/19 作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前				先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ	
午後				リワークSボードゲーム部 スタッフ	
	6	7	8	9	10
午前		脳トレ&ナソトレ! スタッフ		モルック ※Fと合同 (松井ビル) スタッフ	
午後		噂の〇〇 高澤		Tea Time ~合同プログラム振り返り~ 木村	
	13	14	15	16	17
午前	スポーツの日	SST (Social Skills Training) スタッフ		アロマの世界 木村	
午後		ラフ&ピース 木村		186 鈴木	
	20	21	22	23	24
午前		ものづくり スタッフ		あへあほEX ※タオル持参 (松井ビル) 谷口先生	
午後		モノ語り 粥川		エストーク! スタッフ	
	27	28	29	30	31
午前		SST (Social Skills Training) スタッフ		日光浴の集い スタッフ	
午後		脳トレ&ナソトレ! スタッフ		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。
 - ※  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LINEのLINE公式アカウントからチェック！

