

リワークⅠ 2025年11月予定表

2025/10/17

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
AM	文化の日	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	合同あへあほEX (セミナールーム)谷口先生	Tまいんどふる 高澤
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	ゴールを目指せ！ ～設定編～	J-まいんどふる 山田Dr.
	10	11	12	13	14
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	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		ポツチャ 渡部先生	高澤007 高澤	コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	17	18	19	20	21
AM	ミニ学会	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	リワーク学会準備
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	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.
	24	25	26	27	28
AM	振替休日	EFT ⁺ (リワークⅡ)富田先生	フィジカルメンテ	リワーク学会準備	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	リワーク学会準備	コーチング (リワークⅡ)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

…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 11月予定表

2025/10/16 作成

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
9:30~10:00	文化の日	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	Tまいんどふる (リワークⅡ) 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		ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	QOL 木村	Encouragement 鈴木	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		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	
	10	11	12	13	14
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	縁かうんたぁ倶楽部 (リワークⅡ) 大友先生
11:30~12:00	自習・面談	自習・面談	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) 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
	17	18	19	20	21
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	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	Mondayプロジェクト 高澤	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	黒岩さん 黒岩	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
	24	25	26	27	28
9:30~10:00	振替休日	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	卓球 (セミナールーム) スタッフ	ユーザー運営プログラム グループC	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		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	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
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 ■ 枠はリワークⅠ・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				
10:00~11:30					
11:30~12:00					
12:00~13:00					
13:00~14:30					
15:00~16:00					

リワークⅢ 11月予定表（復職・就職直前コース）

2025年10月22日

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前	文化の日	自習/面談	SST-T (リワークⅡ)	合同アヘアホEX (セミナールーム) 谷口先生	Tまいんどふる 高澤
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	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-合同制作-
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)	自習/面談	(リワークⅡ)
	10	11	12	13	14
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)	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	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	快眠力アップ 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)	マット先生の英会話 (リワークⅡ)	フリータイム
	17	18	19	20	21
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	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①	Encouragement 鈴木	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	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)	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
	24	25	26	27	28
午前	振替休日	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	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	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		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) 11月予定表

2025/10/20作成

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前	文化の日	書道 スタッフ	テコパージュ スタッフ	モルック ※Sと合同 スタッフ	卓球 スタッフ
午後		ひとくち森田 スタッフ	ゲームステーション スタッフ	和っ話っ発っ！ ※Sと合同 粥川	マインドフルネス 佐高先生
	10	11	12	13	14
午前	電脳工房(ワード) スタッフ	街角散歩 スタッフ	健康リワーク21 黒岩	ピース倶楽部 スタッフ	アロマの世界 木村
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	就労準備プログラム 高澤	エフトーク スタッフ	エンカレッジ！ 鈴木	ポッチャ！ スタッフ
	17	18	19	20	21
午前	Yes! 脳!! 富田先生	印象アップ講座 サチ先生	できるかな スタッフ	脳トレ ※Sと合同 スタッフ	革細工 尾形
午後	ミッター式ちょいトレ 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	ひとくち森田 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生
	24	25	26	27	28
午前	振替休日 (勤労感謝の日)	電脳工房(エクセル) 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	振り返りの会 スタッフ
午後		〇〇とメンタルヘルス 阿部	ハンドケア&セラピー 小林	T.A.P 國方	キネマ・フォーラム スタッフ
午前					
午後					

- ◇ 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」
- ◇ 「電脳工房」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
午前					
午後					
	3	4	5	6	7
午前	文化の日	一日外出プログラム ～北大銀杏並木散策～ 木村		モルック ※Fと合同 (フォーラムPG室) スタッフ	
午後				和っ話っ発! ※Fと合同 (フォーラムPG室) 粥川	
	10	11	12	13	14
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		SST (Social Skills Training) スタッフ		脳トレ&ナソトレ! スタッフ	
	17	18	19	20	21
午前		ラフ&ピース 木村		出張！リワークSボードゲーム部 ※Fと合同 スタッフ	
午後		モノ語り 粥川		噂の〇〇 高澤	
	24	25	26	27	28
午前	振替休日	ハンドケア&セラピー *タオル持参 小林		あへあほEX ※タオル持参 (松井ビル) 谷口先生	
午後		SST (Social Skills Training) スタッフ		186 鈴木	

- ※  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！

