

リワーク I 2025年 12月予定表

2025/11/19作成

	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	あへあほex (セミナールーム)谷口先生	T.A.P 國方
PM	Question♪	リワーク学会準備	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.
	8	9	10	11	12
AM	キャリアコンサルティング講座 ～自己分析編～ 渡部先生	EFT ⁺ (リワークII)富田先生	フィジカルメンテ	プラスシャアップ講座 原崎先生	Mindfulness (セミナールーム)佐高先生
PM		うつぶんエクササイズ (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.
	15	16	17	18	19
AM	ものづくり工房 共同制作編 part1	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	あへあほex (セミナールーム)谷口先生	縁かうんたあ俱楽部? (セミナールーム)大友先生
PM	プレ学会	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.
	22	23	24	25	26
AM	ものづくり工房 共同制作編 part2	EFT ⁺ (リワークII)富田先生	フィジカルメンテ	ゴールを目指せ！ ～評価編～	Mindfulness (セミナールーム)佐高先生
PM	0.アカデミー 尾形	高澤007 高澤	リワークオフィス学会	コーチング (リワークII)北原先生	大掃除
	29	30	31	1	2
AM	年末年始休暇 (12/29~1/4)				
PM					

【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」「うつぶんエクササイズ」「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 12月予定表

2025/11/19 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 鈴木	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	Mondayプロジェクト 高澤	うっぷんエクササイズ (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	リーチ粥川 粥川	Encouragement
15:00~16:00	フレインストレッチ (セミナールーム) 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	鈴木
	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	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	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	フレインストレッチ (セミナールーム) 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
	15	16	17	18	19
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	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	T.A.P 國方	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	Encouragement
15:00~16:00	フレインストレッチ (セミナールーム) 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)	鈴木
	22	23	24	25	26
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	歩きんぐ撮影会 (セミナールーム) サチ先生	ユーザー運営プログラム グループB	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	うっぷんエクササイズ (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	コーチング (リワークⅡ) 北原先生	事物整備&忘年会
15:00~16:00	フレインストレッチ (セミナールーム) 富田先生	復職と再発防止を考える会		ユーザー運営プログラム振り返り	
	29	30	31		
9:30~10:00	年末年始休暇 (12/27~1/4)			<ul style="list-style-type: none"> 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 12月予定表 (復職・就職直前コース)

2025年11月21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	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①	リーチ粥川 粥川	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)	クラス運営会議 粥川・小林	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	みんなでアヘアホEX (セミナールーム)	ミニ学会	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	黒岩さん 黒岩	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
	15	16	17	18	19
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	縁かうんたあ俱楽部 (I・III) (セミナールーム) 大友先生
午後①	ハンドケアセラピー 小林	うっぷんエクササイズ (セミナールーム) 戻ミッター先生	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	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
	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	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	まるごと一ヶ月	クラス内大掃除
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	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	2025年お疲れ様会
午後②	脳力アップ	タトミ倶楽部 富田先生		自習/面談	フリータイム

☆2025年12月27日から2026年1月4日まで年末年始休暇期間となります。

※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。

※アヘアホEX・みんなでアヘアホEXおよびハンドケアセラピーで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) 12月予定表

2025/11/17作成

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
午前	書道	ひとくち森田	テコページュ	健康リワーク21	街角散歩
	スタッフ	スタッフ	スタッフ	黒岩	スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	ゲームステーション	JOY BEAT ~動画でエアロビクス~	就労準備プログラム	マインドフルネス 佐高先生
	8	9	10	11	12
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	ピース俱楽部 スタッフ	エフトーク スタッフ	脳トレ スタッフ	ラフ&ピース 木村
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	アロマの世界 ※Sと合同 木村	〇〇とメンタルヘルス 阿部	エンカレッジ! 鈴木	ポッチャ! スタッフ
	15	16	17	18	19
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	ひとくち森田 スタッフ	草細工 尾形
午後	セルフメディケーション 尻ミッター先生	高瀬と秘密のプログラム 高瀬	ストレスコーピング 小林	和っ話っ発っ! 粥川	マインドフルネス 佐高先生
	22	23	24	25	26
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	Let'sクラフト スタッフ	振り返りの会 スタッフ	卓球 スタッフ	大掃除 スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	脳トレ スタッフ	ハンドケア&セラピー 小林	TAP 國方	キネマ・フォーラム スタッフ
	29	30	31		
午前	年末年始休暇 12/27~1/4まで				
午後	大晦日				
<p>◇ はセミナールーム(松井ビル5F)での開催です</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>「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」</p> <p>◇「電腦工房」は私物のパソコンでの参加も可能です。</p> <p>◇「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。</p>					

リワークS

2025年12月予定表

2025/11/21 作成

	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		日光浴の集い ミュンヘンX'mas市散策	
		スタッフ		スタッフ	
午後		今ここスケッチ！	木村	噂の〇〇 ※Fと合同	
		木村		(フォーラムPG室) 高澤	
	8	9	10	11	12
午前		エストーク！		あへあほEX ※タオル持参	
		スタッフ		(松井ビル) 谷口先生	
午後		アロマの世界 ※Fと合同	(フォーラムPG室) 木村	デコパージュ Xmasオーナメント	
		(フォーラムPG室) 木村		スタッフ	
	15	16	17	18	19
午前		S S T (Social Skills Training)		脳トレ&ナゾトレ！	
		スタッフ		スタッフ	
午後		186	鈴木	和つ話つ発！ ※Fと合同	
		鈴木		(フォーラムPG室) 弥川	
	22	23	24	25	26
午前		年末大掃除		年末ボードゲーム大会	
		木村		スタッフ	
午後		年末お疲れ様会	木村		
		木村			
	29	30	31		
午前		年末年始休業 (12/27~1/4)			
午後					

※ 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。



LINE

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！

