

# リワーク I 2026年1月予定表

2025/12/19

	月	火	水	木	金
			1	2	3
AM	年末年始休暇 (12/27~1/4)				
PM					
	5	6	7	8	9
AM	オリエンテーション	EFT <sup>+</sup> (リワーク II)富田先生	歩きんぐ (セミナールーム)サチ先生	合同リワーク学会	
PM	ゴールを目指せ！ ～設定編～	うつぶんエクササイズ (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	HR 座談会	
	12	13	14	15	16
AM	振替休日	EFT <sup>+</sup> (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	Question♪
PM		ゆるめるからだの作り方 富田先生	0.アカデミー 尾形	コーチング (リワーク II)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	19	20	21	22	23
AM	ものづくり工房 個人制作編 part1	EFT <sup>+</sup> (リワーク II)富田先生	歩きんぐ (セミナールーム)サチ先生	高澤007 高澤	Mindfulness (セミナールーム)佐高先生
PM	ミニ学会	ボッチャ	コーチング (リワーク III)北原先生	プラスシュアップ講座 (リワーク II)原崎先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	26	27	28	29	30
AM	ものづくり工房 個人制作編 part2	EFT <sup>+</sup> (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	縁かうんたあ俱楽部 (リワーク II)大友先生
PM	T.A.P 國方	うつぶんエクササイズ (セミナールーム)尻ミッター先生	ゴールを目指せ！ ～評価編～	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

… 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 1月予定表

2025/12/15 作成

	月	火	水	木	金
	5	6	7	8	9
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	オリエンテーション	EFT <sup>+</sup> (リワークⅡ) 富田先生	SST-T (リワークⅡ)	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	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	合同リワーク学会	黒岩さん 黒岩
15:00~16:00	フレインストレッチ ※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)	合同リワーク学会	ユーザー運営プログラム準備
	12 成人の日	13	14	15	16
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	EFT <sup>+</sup> (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 (リワークⅡ) 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	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	T.A.P (國方)	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	
	19	20	21	22	23
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 <sup>+</sup> (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 (リワークⅡ) 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	Encouragement 鈴木	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	プラッシュアップ講座 (リワークⅡ) 原崎先生	Fridayプロジェクト 高澤
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)	ユーザー運営プログラム準備
	26	27	28	29	30
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 <sup>+</sup> (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 (リワークⅡ) 高澤	縁かうんたあ俱楽部 (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	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	フレインストレッチ (セミナールーム) 富田先生	リーチ粥川 (粥川)	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
9:30~10:00					
10:00~11:30					
11:30~12:00					
12:00~13:00					
13:00~14:30					
15:00~16:00					

- 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、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

# リワークⅢ 1月予定表 (復職・就職直前コース)

2025年12月18日

	月	火	水	木	金
	5	6	7	8	9
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	SST-T (リワークⅢ)	合同リワーク学会	Friday EX スタッフ
午後①	オリエンテーション&初詣	ポッチャ スタッフ	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	復職と再発防止を考える会 (リワークⅢ)	まいど・まいんどふる (リワークⅢ)		フリータイム
	12	13	14	15	16
午前	成人の日	みんなでアヘアホEX (セミナールーム)	ミニ学会	行動活性化PG (リワークⅢ)	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①		うっぷんエクササイズ (セミナールーム) 戸ミッター先生	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	ペーパークラフト スタッフ
午後②		タトミ俱楽部 富田先生	まいど・まいんどふる (リワークⅢ)	マット先生の英会話 (リワークⅢ)	フリータイム
	19	20	21	22	23
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Ⅲ)	行動活性化PG (リワークⅢ)	Friday EX スタッフ
午後①	ハンドケアセラピー 小林	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	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Ⅲ)	まいど・まいんどふる (リワークⅢ)	大喜利的思考 (リワークⅢ)	フリータイム
	26	27	28	29	30
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	行動活性化PG (リワークⅢ)	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①	コーチング (リワークⅢ) 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	自習/面談	タトミ俱楽部 富田先生	まいど・まいんどふる (リワークⅢ)	マット先生の英会話 (リワークⅢ)	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Ⅲ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
…他リワーク施設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) 1月予定表

2026/12/19作成

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				元日	年末年始休暇 ～1/4まで
午後					
	5	6	7	8	9
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	オリエンテーション +三吉神社初詣 スタッフ	テコページュ スタッフ	卓球 スタッフ	草細工 尾形
午後	ミッター式ちょいトレ 尻ミッター先生	書道 スタッフ	〇〇とメンタルヘルス 阿部	ひとくち森田 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生
	12	13	14	15	16
午前	成人の日	ピース倶楽部 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	健康リワーク21 黒岩
午後		就労準備プログラム 高澤	ストレスコーピング 小林	T.A.P 國方	ボッチャ! スタッフ
	19	20	21	22	23
午前	Yes! まつり 富田先生	印象アップ講座 サチ先生	ひとくち森田 スタッフ	できるかな スタッフ	ラフ&ピース 木村
午後	セルフメディケーション 尻ミッター先生	和っ話っ発っ! 粥川	ハンドケア&セラピー <sup>1</sup> 小林	エンカレッジ! 鈴木	マインドフルネス 佐高先生
	26	27	28	29	30
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	Let'sクラフト スタッフ	アロマの世界 木村	脳トレ 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	ゲームステーション スタッフ	ナゾトレ 尾形	高澤と秘密のプログラム 高澤	キネマ・フォーラム スタッフ
	<p>◇ <span style="background-color: #f0f0f0;">はセミナールーム(松井ビル5F)での開催です</span></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&amp;セラピー」は、フェイスタオルをご持参ください。</p>				

	月	火	水	木	金
				1	2
午前					
午後			年末年始休業 (12/27~1/4)		
	5	6	7	8	9
午前		書道 ～書初め～ スタッフ			消しゴムハンコ スタッフ
午後		日光浴の集い ～初詣～ 木村			Music caf é 木村
	12	13	14	15	16
午前	成人の日	あへあほEX ※タオル持参 (3Fフィットネス) 谷口先生			S S T (Social Skills Training) スタッフ
午後		186 鈴木			モノ語り 粥川
	19	20	21	22	23
午前		エストーク！ スタッフ			脳トレ&ナゾトレ！ 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
	26	27	28	29	30
午前		JOY BEAT スタッフ			S S T (Social Skills Training) スタッフ
午後		SHT 尾形			Show & Tell 木村

※  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。

