

リワークⅠ 2026年 2月 予定表

2025/11/19作成

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
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	ミニ学会
PM	"書"のみち	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	ブラッシュアップ講座 (リワークⅡ)原崎先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	9	10	11	12	13
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	建国記念の日	T.A.P 國方	Mindfulness (セミナールーム)佐高先生
PM	渡部先生	ポツチャ		コーチング (リワークⅡ)北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
	16	17	18	19	20
AM	リワーク学会オリエンテーション	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	高澤007 高澤	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	Question♪ (リワークⅡ)	J-まいんどふる 山田Dr.
	23	24	25	26	27
AM	天皇誕生日	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		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	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

※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 2月予定表

2026/1/19 作成

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
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 (リワークⅡ) 高澤	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	Mondayプロジェクト 高澤	Encouragement 鈴木	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	ブラッシュアップ講座 (リワークⅡ) 原崎先生	QOL 木村
15:00~16:00	ブレインストレッチ (松ナカ) 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
	9	10	11	12	13
9:30~10:00	朝礼・脳トレ	朝礼・脳トレ	建国記念日	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		行動活性化プログラム (リワークⅡ) 鈴木	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー
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	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		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 (松ナカ) 富田先生	黒岩さん (黒岩)		マット先生の英会話(リワークⅡ)	ポッチャ (リワークⅡ)
	16	17	18	19	20
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 (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	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	Question♪ (リワークⅡ)	Fridayプロジェクト 高澤
15:00~16:00	ブレインストレッチ (松ナカ) 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
	23	24	25	26	27
9:30~10:00	天皇誕生日	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	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
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		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
9:30~10:00	<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 ● 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 2月予定表（復職・就職直前コース）

2026年1月20日

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
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)	SST-T (リワークⅡ)	行動活性化PG (リワークⅡ)	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①	Encouragement 鈴木	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	リーチ粥川 粥川
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
	9	10	11	12	13
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	勤労感謝の日	行動活性化PG (リワークⅡ)	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		らくらくエアロ (2F和の部屋) 竹花先生	Q.O.L. 木村
午後②	自習/面談	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
	16	17	18	19	20
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)	SST-T (リワークⅡ)	行動活性化PG (リワークⅡ)	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①	ハンドケアセラピー 小林	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
	23	24	25	26	27
午前	天皇誕生日	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	行動活性化PG (リワークⅡ)	縁かうんたぁ倶楽部 (Ⅱ・Ⅲ) (リワークⅡ) 大友先生
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	健康リワーク21 黒岩
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
- …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) 2月予定表

2026/1/15作成

	月	火	水	木	
	2	3	4	5	6
午前	電腦工房(ワード) <small>スタッフ</small>	ゲームステーション <small>スタッフ</small>	テコパージュ <small>スタッフ</small>	街角散歩 <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>	就労準備プログラム <small>高澤</small>	〇〇とメンタルヘルス <small>阿部</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>
	9	10	11	12	13
午前	健康リワーク21 <small>黒岩</small>	ピース倶楽部 <small>スタッフ</small>	建国記念の日	カラダ/トリセツ <small>黒岩</small>	エフトーク <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>	TAP <small>國方</small>		和っ話っ発っ! <small>粥川</small>	ポッチャ! <small>スタッフ</small>
	16	17	18	19	20
午前	Yes! 脳!! <small>富田先生</small>	印象アップ講座 <small>サチ先生</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>	できるかな <small>スタッフ</small>	アロマの世界 <small>木村</small>
午後	ミッター式ちょいとレ <small>尻ミッター先生</small>	脳トレ <small>スタッフ</small>	ストレスコーピング <small>小林</small>	高澤と秘密のプログラム <small>高澤</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>
	23	24	25	26	27
午前	天皇誕生日	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>	振り返りの会 <small>スタッフ</small>
午後		Letsクラフト <small>スタッフ</small>	ハンドケア&セラピー <small>小林</small>	エンカレッジ! <small>鈴木</small>	キネマ・フォーラム <small>スタッフ</small>
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

2026年2月予定表

2026/1/20 作成

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前		あへあほEX ※タオル持参 (3Fフィットネス) 谷口先生			先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ
午後		シンプルクッキング スタッフ			噂の〇〇 高澤
	9	10	11	12	13
午前		日光浴の集い ～雪まつり散策～ 木村	建国記念の日		SST (Social Skills Training) スタッフ
午後		186 鈴木			モノ語り 粥川
	16	17	18	19	20
午前		あへあほEX ※タオル持参 (3Fフィットネス) 谷口先生			エストーク! スタッフ
午後		ビジネスプログラム スタッフ			クラフト/粘土細工 木村
	23	24	25	26	27
午前	天皇誕生日	ピックアップニュース スタッフ			SST (Social Skills Training) スタッフ
午後		リワークSボードゲーム部 スタッフ			Music café 木村
午前					
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。



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！

