

# リワーク I 2026年3月予定表

2026/2/17

|    | 月                         | 火                              | 水                          | 木                          | 金                            |
|----|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|
|    | 2                         | 3                              | 4                          | 5                          | 6                            |
| AM | ゴールを目指せ！<br>～設定編～         | EFT+<br>(リワークII)富田先生           | 歩きんぐ<br>(セミナールーム)サチ先生      | あへあほEX<br>(セミナールーム)谷口先生    | リワーク学会準備                     |
| PM | "書"のみち                    | リワーク学会準備                       | コーチング<br>(リワークIII)北原先生     | ブラッシュアップ講座<br>(リワークII)原崎先生 | J-まいんどふる<br>山田Dr.            |
|    | 9                         | 10                             | 11                         | 12                         | 13                           |
| AM | キャリアコンサルティング講座<br>～自己分析編～ | EFT+<br>(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<br>(セミナールーム)佐高先生 |
| PM | 渡部先生                      | うっぶんエクササイズ<br>(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<br>(リワークII)北原先生      | J-まいんどふる<br>山田Dr.            |
|    | 16                        | 17                             | 18                         | 19                         | 20                           |
| AM | ものづくり工房<br>共同制作編 part1    | EFT+<br>(リワークII)富田先生           | 歩きんぐ *撮影会<br>(セミナールーム)サチ先生 | あへあほEX<br>(セミナールーム)谷口先生    | 春分の日                         |
| PM | プレ学会                      | ゆるめるからだの作り方<br>富田先生            | リワークオフィス学会                 | I・II 座談会                   |                              |
|    | 23                        | 24                             | 25                         | 26                         | 27                           |
| AM | ものづくり工房<br>共同制作編 part2    | EFT+<br>(リワークII)富田先生           | フィジカルメンテ                   | 合同リワーク学会                   | 縁かうんたあ倶楽部<br>(セミナールーム)大友先生   |
| PM | T.A.P<br>國方               | ポッチャ                           | 高澤007<br>高澤                |                            | J-まいんどふる<br>山田Dr.            |
|    | 30                        | 31                             |                            |                            |                              |
| AM | HR 座談会                    | EFT+<br>(リワークII)富田先生           |                            |                            |                              |
| PM | ゴールを目指せ！<br>～評価編～         | うっぶんエクササイズ<br>(セミナールーム)尻ミッター先生 |                            |                            |                              |

### 【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

… II・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 3月予定表

2026/2/12 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<br>ユーザー | EFT+<br>(リワークⅡ) 富田先生            | SST-T<br>(リワークⅡ)  | 行動活性化プログラム<br>(リワークⅡ) 高澤   | QOL<br>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 | Encouragement<br>鈴木   | うっぶんエクササイズ<br>(セミナールーム) 尻ミッター先生 | Wednesdayプロジェクト<br>高澤   | ブラッシュアップ講座<br>(リワークⅡ) 原崎先生 | T.A.P<br>國方                   |
| 15:00~16:00 | ブレインストレッチ (松ナカM) 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(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                 |
|             | 9                     | 10                              | 11  | 12                         | 13                            |
| 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<br>ユーザー | EFT+<br>(リワークⅡ) 富田先生            | 歩きんぐ<br>(セミナールーム) サチ先生  | 行動活性化プログラム<br>(リワークⅡ) 鈴木   | ソーシャルスタイル講座<br>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 | コーチング<br>(リワークⅡ) 北原先生 | ゆるめるからだの作り方<br>富田先生             | ユーザー運営プログラム準備<br>ユーザー   | コーチング<br>(リワークⅡ) 北原先生      | Mindfulness<br>(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M) 富田先生 | リーチ粥川 (粥川)                      | まいど・まいんどふる(ワークⅡ)  | マット先生の英会話(ワークⅡ)            | ユーザー運営プログラム準備                 |
|             | 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                     | 春分の日                          |
| 10:00~11:30 | ユーザー運営プログラム準備<br>ユーザー | EFT+<br>(リワークⅡ) 富田先生            | SST-T<br>(リワークⅡ)  | 行動活性化プログラム<br>(リワークⅡ) 鈴木   |                               |
| 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 | Encouragement<br>鈴木   | Tuesdayプロジェクト<br>高澤             | 大通公園<br>リワークオフィス学会  | I・II座談会<br>(リワークⅡ)         |                               |
| 15:00~16:00 | ブレインストレッチ (松ナカM) 富田先生 | 復職と再発防止を考える会 (リワークⅡ)            |   | マット先生の英会話(ワークⅡ)            |                               |
|             | 23                    | 24                              | 25  | 26                         | 27                            |
| 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<br>ユーザー | EFT+<br>(リワークⅡ) 富田先生            | 歩きんぐ撮影会<br>(セミナールーム) サチ先生   | 合同リワーク学会                   | ユーザー運営プログラム準備<br>ユーザー         |
| 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<br>(リワークⅡ) 北原先生 | うっぶんエクササイズ<br>(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<br>ユーザー   | 合同リワーク学会                   | Mindfulness<br>(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M) 富田先生 | 黒岩さん (黒岩)                       | まいど・まいんどふる(ワークⅡ)  |                            | やれやれTeaタイム                    |
|             | 30                    | 31                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 枠は運動着が必要なプログラムです</li> <li>● 枠はリワークⅠとの合同プログラムです</li> <li>● 枠はリワークⅢとの合同プログラムです</li> <li>● 枠はリワークⅠ・Ⅲとの合同プログラムです</li> <li>● 枠は、他リワーク施設との合同プログラムです</li> <li>● 急遽プログラムを変更させていただく場合があります</li> </ul> |                            |                               |
| 9:30~10:00  | 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<br>グループA  | EFT+<br>(リワークⅡ) 富田先生            |   |                            |                               |
| 11:30~12:00 | 自習・面談                 | 自習・面談                           |   |                            |                               |
| 12:00~13:00 | 昼休み                   | 昼休み                             |   |                            |                               |
| 13:00~14:30 | ユーザー運営プログラム<br>グループB  | ゆるめるからだの作り方<br>富田先生             |   |                            |                               |
| 15:00~16:00 | ブレインストレッチ (松ナカM) 富田先生 | 復職と再発防止を考える会 (リワークⅡ)            |   |                            |                               |

# リワークⅢ 3月予定表（復職・就職直前コース）

2026年2月19日

|     | 月                            | 火                               | 水                    | 木                        | 金                                 |
|-----|------------------------------|---------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|
|     | 2                            | 3                               | 4                    | 5                        | 6                                 |
| 午前  | 歩きんぐ<br>(セミナールーム) さち先生       | みんなでアヘアホEX<br>(セミナールーム)         | SST-T<br>(リワークⅡ)     | 行動活性化PG<br>(リワークⅡ)       | ヨガ<br>(セミナールーム) 佐高先生              |
| 午後① | リーチ粥川<br>粥川                  | ゆるめるからだの作り方<br>富田先生             | コーチング<br>北原先生        | らくらくエアロ<br>(2F和の部屋) 竹花先生 | ペーパークラフト<br>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                            |
|     | 9                            | 10                              | 11                   | 12                       | 13                                |
| 午前  | Monday エアロ<br>(セミナールーム) スタッフ | アヘアホEX<br>(セミナールーム) 谷口先生        | ミニ学会                 | 行動活性化PG<br>(リワークⅡ)       | Friday EX<br>スタッフ                 |
| 午後① | コーチング<br>(リワークⅡ) 北原先生        | ポッチャ<br>スタッフ                    | 高澤007<br>高澤          | らくらくエアロ<br>(2F和の部屋) 竹花先生 | ソーシャルスタイル講座<br>渡部先生               |
| 午後② | 自習/面談                        | タトミ倶楽部<br>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                            |
|     | 16                           | 17                              | 18                   | 19                       | 20                                |
| 午前  | 歩きんぐ<br>(セミナールーム) さち先生       | みんなでアヘアホEX<br>(セミナールーム)         | SST-T<br>(リワークⅡ)     | 行動活性化PG<br>(リワークⅡ)       | 春分の日                              |
| 午後① | 〇〇とメンタルヘルス<br>阿部             | うっぶんエクササイズ<br>(セミナールーム) 尻ミッター先生 | 大通公園リワーク<br>オフィス学会   | 黒岩さん<br>黒岩               |                                   |
| 午後② | 自習/面談                        | 復職と再発防止を考える会 (リワークⅡ)            |                      | マット先生の英会話(リワークⅡ)         |                                   |
|     | 23                           | 24                              | 25                   | 26                       | 27                                |
| 午前  | モルック&ピンポン<br>(セミナールーム)       | アヘアホEX<br>(セミナールーム) 谷口先生        | リワーク教育委員会<br>担当：ユーザー | 合同リワーク学会                 | 縁かうんたぁ倶楽部 (Ⅰ・Ⅲ)<br>(セミナールーム) 大友先生 |
| 午後① | コーチング<br>(リワークⅡ) 北原先生        | ゆるめるからだの作り方<br>富田先生             | Encouragement<br>鈴木  |                          | ペーパークラフト<br>スタッフ                  |
| 午後② | 自習/面談                        | タトミ倶楽部<br>富田先生                  | まいど・まいんどふる (リワークⅡ)   |                          | フリータイム                            |
|     | 30                           | 31                              |                      |                          |                                   |
| 午前  | 歩きんぐ撮影会<br>(セミナールーム) さち先生    | みんなでアヘアホEX<br>(セミナールーム)         |                      |                          |                                   |
| 午後① | まるごと一ヶ月                      | ポッチャ<br>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)            |                      |                          |                                   |

※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。

※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) 3月予定表

2026/2/16作成

|    | 月                                     | 火                                | 水                               | 木  | 金                                      |
|----|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|--|
|    | 2                                     | 3                                | 4                               | 5  | 6                                      |
| 午前 | 脳トレ<br><small>スタッフ</small>            | 書道<br><small>スタッフ</small>        | テコパージュ<br><small>スタッフ</small>   | 街角散歩<br><small>スタッフ</small>                    | エフトーク<br><small>スタッフ</small>           |
|    | ミッター式ちょいトレ<br><small>尻ミッター先生</small>  | できるかな<br><small>スタッフ</small>     | TAP<br><small>國方</small>        | 就労準備プログラム<br><small>高澤</small>                 | マインドフルネス<br><small>佐高先生</small>        |
|    | 9                                     | 10                               | 11                              | 12   | 13                                     |
| 午前 | 電腦工房(ワード)<br><small>スタッフ</small>      | ピース倶楽部<br><small>スタッフ</small>    | 健康リワーク21<br><small>黒岩</small>   | 卓球<br><small>スタッフ</small>                      | ポッチャ!<br>*Sと合同<br><small>スタッフ</small>  |
|    | ミッター式ちょいトレ<br><small>尻ミッター先生</small>  | 和っ話っ発っ!<br><small>粥川</small>     | Letsクラフト<br><small>スタッフ</small> | エンカレッジ!<br><small>鈴木</small>                   | ひとくち森田<br>*Sと合同<br><small>スタッフ</small> |
|    | 16                                    | 17                               | 18                              | 19   | 20                                     |
| 午前 | Yes! 脳!!<br><small>富田先生</small>       | 印象アツク講座<br><small>サチ先生</small>   | 黒岩さん<br><small>黒岩</small>       | JOY BEAT<br>~動画でエアロビクス~<br><small>スタッフ</small> | 春分の日                                   |
|    | ミッター式ちょいトレ<br><small>尻ミッター先生</small>  | 脳トレ<br><small>スタッフ</small>       | ラフ&ピース<br><small>木村</small>     | エフトーク<br><small>スタッフ</small>                   |  |
|    | 23                                    | 24                               | 25                              | 26   | 27                                     |
| 午前 | 電腦工房(エクセル)<br><small>スタッフ</small>     | Letsクラフト<br><small>スタッフ</small>  | できるかな<br><small>スタッフ</small>    | カラダノトリセツ<br><small>黒岩</small>                  | アロマの世界<br><small>木村</small>            |
|    | セルフメディケーション<br><small>尻ミッター先生</small> | 高澤と秘密のプログラム<br><small>高澤</small> | 〇〇とメンタルヘルス<br><small>阿部</small> | ひとくち森田<br><small>スタッフ</small>                  | ゲームステーション<br><small>スタッフ</small>       |
|    | 30                                    | 31                               |                                 |  |  |
| 午前 | エフトーク<br><small>スタッフ</small>          | 振り返りの会<br><small>スタッフ</small>    |                                 |  |  |
|    | ミッター式ちょいトレ<br><small>尻ミッター先生</small>  | キネマ・フォーラム<br><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」
- ◇ 「電腦工房」は私物のパソコンでの参加も可能です。

# リワークS

## 2026年3月予定表

2026/2/19 作成

|    | 月  | 火                                       | 水  | 木  | 金                        |
|----|----|---|----|----|--------------------------|
|    | 2  | 3                                       | 4  | 5  | 6                        |
| 午前 |    | あへあほEX<br>※タオル持参<br>(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<br>スタッフ  |
| 午後 |    | ラフ&ピース<br>木村                            |    |    | 噂の〇〇<br>高澤               |
|    | 9  | 10                                      | 11 | 12 | 13                       |
| 午前 |    | SST<br>(Social Skills Training)<br>スタッフ |    |    | ポッチャ!<br>~Fと合同~<br>スタッフ  |
| 午後 |    | 186<br>鈴木                               |    |    | ひとくち森田<br>~Fと合同~<br>スタッフ |
|    | 16 | 17                                      | 18 | 19 | 20                       |
| 午前 |    | あへあほEX<br>※タオル持参<br>(3Fフィットネス) 谷口先生     |    |    | 春分の日                     |
| 午後 |    | モノ語り<br>粥川                              |    |    |                          |
|    | 23 | 24                                      | 25 | 26 | 27                       |
| 午前 |    | エストーク!<br>スタッフ                          |    |    | シアターS<br>スタッフ            |
| 午後 |    | 日光浴の集い<br>木村                            |    |    |                          |
|    | 30 | 31                                      |    |    |                          |
| 午前 |    | SST<br>(Social Skills Training)<br>スタッフ |    |    |                          |
| 午後 |    | リワークSボードゲーム部<br>スタッフ                    |    |    |                          |

- ※  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！

