

リワークⅠ 4月予定表

2026年3月25日

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			オリエンテーション スタッフ	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			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	Jまいんどふる
午後②			まいど・まいんどふる (リワークⅡ)	黒岩さん 黒岩	ペーパークラフト スタッフ
	6	7	8	9	10
午前	心理へのいざない 鈴木	SST-T スタッフ	フィジカルメンテ スタッフ	Question♪ スタッフ	縁かうんだぁ倶楽部 大友先生
午後①	コーチング 北原先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	行動活性化PG (リワークⅡ)	らくらくエアロ (2F和の部屋) 竹花先生	Jまいんどふる
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)	書道 スタッフ
	13	14	15	16	17
午前	Monday エアロ (セミナールーム) スタッフ	SST-T スタッフ	歩きんぐ (セミナールーム) さち先生	行動活性化PG (リワークⅡ)	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
午後①	QOL 中西	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	Jまいんどふる
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) (リワークⅡ)	ペーパークラフト スタッフ
	20	21	22	23	24
午前	心理へのいざない 鈴木	あへあほEX (セミナールーム) 谷口先生	フィジカルメンテ スタッフ	HR座談会 スタッフ	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①	コーチング 北原先生	ゆるめるからだの作り方 富田先生	行動活性化PG (リワークⅡ)	らくらくエアロ (2F和の部屋) 竹花先生	Jまいんどふる
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)	書道 スタッフ
	27	28	29	30	
午前	Monday エアロ (セミナールーム) スタッフ	〇〇とメンタルヘルス 阿部	昭和の日	行動活性化PG (リワークⅡ)	
午後①	リーチ粥川 粥川	うっぶんエクササイズ (セミナールーム) 尻ミッター先生		まるごと一か月 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)		ミニ学会 スタッフ	

【基本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
 11:30~12:10 自習/面談
 12:10~13:00 昼休憩
 13:00~14:30 PM①プログラム・終礼(ベーシック)・会計
 15:00~16:00 PM②プログラム
 16:15 終礼(アドバンス)・掃除

…運動プログラム
 …リワーク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

※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。
 ※あへあほEXではフェイスタオルを一枚(体操用兼オイルマッサージ用)をご準備ください。

リワークⅡ 2026年4月予定表

2026/2/19

	月	火	水	木	金
			1	2	3
AM			オリエンテーション スタッフ	行動活性化プログラム (リワークⅡ)	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー
PM①			ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	encouragement 鈴木	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
PM②			まいど・まいんどふる (リワークⅡ)	encouragement 鈴木	“書”のみち
	6	7	8	9	10
AM	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	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	あへあほEX (セミナールーム) 谷口先生	縁かうんたぁ倶楽部 大友先生
PM①	T.AP 國方	うっぶんエクササイズ (セミナールーム) 尻ミッター先生	行動活性化プログラム (リワークⅡ)	コーチング 北原先生	Mindfulness 佐高先生
PM②	ブレインストレッチ 富田先生	SST-T	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) Matt先生	ものづくり工房
	13	14	15	16	17
AM	歩きんぐ (セミナールーム) サチ先生	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	行動活性化プログラム (リワークⅡ)	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー
PM①	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	ゆるめるからだの作り方 富田先生	黒岩さん 黒岩	ブラッシュアップ講座 (リワークⅡ) 原崎先生	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
PM②	ブレインストレッチ (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	”書”のみち
	20	21	22	23	24
AM	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	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	あへあほEX (セミナールーム) 谷口先生	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー
PM①	Mondayプロジェクト 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	行動活性化プログラム (リワークⅡ)	コーチング 北原先生	Mindfulness 佐高先生
PM②	ブレインストレッチ (セミナールーム) 富田先生	SST-T	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) Matt先生	ものづくり工房
	27	28	29	30	
AM	歩きんぐ (セミナールーム) サチ先生	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生	昭和の日	行動活性化プログラム (リワークⅡ)	
PM①	ユーザー運営プログラム グループA	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	
PM②	ブレインストレッチ (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)		マインド&ボディlab. 國方	

【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
 11:30~12:00 自習/面談 (11:40~会計)
 12:00~13:00 会計・昼休憩
 13:00~14:30 PM①プログラム(終礼)
 15:00~16:00 PM②プログラム
 16:15 終礼・掃除

- ・・・I との合同プログラム
- ・・・運動プログラム

※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」「ヨガ」「うっぶんエクササイズ」「マインド&ボディlab.」
 「あへあほEX (フェイスタオルもご持参ください)」

※セミナーム：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 フォーラム(ワークステーション) 4月予定表

2026/3/17作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			オリエンテーション <small>スタッフ</small>	卓球 <small>スタッフ</small>	テコパージュ <small>スタッフ</small>
	午後		エフトーク <small>スタッフ</small>	就労準備プログラム <small>高澤</small>	ポッチャ! <small>スタッフ</small>
		6	7	8	9
午前	電腦工房(ワード) <small>スタッフ</small>	健康リワーク21 <small>黒岩</small>	歩きんぐ <small>サチ先生</small>	書道 <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>
	午後	ミッター式ちょいトレ <small>尻ミッター先生</small>	和っ話っ発っ! <small>粥川</small>	ピース倶楽部 <small>スタッフ</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>
		13	14	15	16
午前	Yes! 脳!! <small>富田先生</small>	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	街角散歩 <small>スタッフ</small>	カラダノトリセツ <small>黒岩</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>
	午後	ミッター式ちょいトレ <small>尻ミッター先生</small>	ラフ&ピース <small>中西</small>	高澤と秘密のプログラム <small>高澤</small>	エンカレッジ! <small>鈴木</small>
		20	21	22	23
午前	できるかな <small>スタッフ</small>	印象アツ講座 <small>サチ先生</small>	歩きんぐ <small>サチ先生</small>	黒岩さん <small>黒岩</small>	アロマの世界 *Sと合同 <small>中西</small>
	午後	セルフメディケーション <small>尻ミッター先生</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>	〇〇とメンタルヘルス <small>阿部</small>	T.A.P <small>國方</small>
		27	28	29	30
午前	電腦工房(エクセル) <small>スタッフ</small>	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	昭和の日	振り返りの会 <small>スタッフ</small>	
	午後	ミッター式ちょいトレ <small>尻ミッター先生</small>		脳トレ <small>スタッフ</small>	キネマ・フォーラム <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」「歩きんぐ」「カラダノトリセツ」「セルフメディケーション」
- ◇ 「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4月予定表

2026/3/25 作成

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前					先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ
午後					書道 スタッフ
	6	7	8	9	10
午前		脳トレ&ナソトレ! スタッフ			SST (Social Skills Training) スタッフ
午後		186 鈴木			Music café 木村
	13	14	15	16	17
午前		シン・さわやかピンポン (セミナールーム) スタッフ			ラフ&ピース 木村
午後		モノ語り 粥川			リワークSボードゲーム部 スタッフ
	20	21	22	23	24
午前		SST (Social Skills Training) スタッフ			アロマの世界 ※Fと合同 (フォーラムPG室) 中西
午後		噂の〇〇 高澤			ゲームステーション ※Fと合同 (フォーラムPG室) スタッフ
	27	28	29	30	
午前		あへあほEX ※タオル持参 (セミナールーム) 谷口先生	昭和の日		
午後		日光浴の集い 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。



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！

