

リワークⅠ 5月予定表

2026年4月20日

	月	火	水	木	金
					1
午前					ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①					リーチ粥川 粥川
午後②					脳力アップ
	4	5	6	7	8
午前	みどりの日	こどもの日	振替休日	Question♪ スタッフ	縁かうんだぁ倶楽部 大友先生
午後①				らくらくエアロ (2F和の部屋) 竹花先生	黒岩さん 黒岩
午後②				マット先生の英会話 (リワークⅡ)	脳力アップ
	11	12	13	14	15
午前	Monday エアロ (セミナールーム) スタッフ	あへあほEX (セミナールーム) 谷口先生	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	HR座談会 スタッフ	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	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)	リーチ粥川 (リワークⅡ) 粥川	脳力アップ
	18	19	20	21	22
午前	Encouragement 鈴木	SST-T スタッフ	フィジカルメンテ スタッフ	オフィス学会オリエンテーション 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	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)	脳力アップ
	25	26	27	28	29
午前	Monday エアロ (セミナールーム) スタッフ	オフィス学会準備 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)	まるごと一か月 スタッフ
午後①	オフィス学会準備 スタッフ	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	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)	ミニ学会 スタッフ	TeaTime Lounge

【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
 11:30~12:00 自習/面談
 12:00~13:00 昼休憩 (昼食受け取り可能時間12:10~12:30)
 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5月予定表

2026/4/20

	月	火	水	木	金
					1
AM					ユーザー運営プログラム準備 ユーザー
PM①					T.A.P 國方
PM②					”書”のみち
	4	5	6	7	8
AM	みどりの日	こどもの日	振替休日	フィジカルメンテ (セミナールーム)國方	縁かうんたぁ倶楽部 大友先生
PM①				コーチング 北原先生	Mindfulness 佐高先生
PM②				マット先生の英会話 (リワークⅡ) Matt先生	ものづくり工房
	11	12	13	14	15
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	行動活性化プログラム (リワークⅡ)	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
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	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)	リーチ粥川	”書”のみち
	18	19	20	21	22
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	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	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	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
	25	26	27	28	29
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	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 グループB
PM①	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	ユーザー運営プログラム グループA	encouragement 鈴木	ヨガ (セミナールーム) 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	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)	encouragement 鈴木	ものづくり工房 ～ハンドメイド自慢♡～

【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」「フィジカルメンテ」
 「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) 5月予定表


2026/4/20作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					エフトーク *Sと合同
午後					マインドフルネス *Sと合同 <small>佐高先生</small>
	4	5	6	7	8
午前	みどりの日	こどもの日	振替休日 (憲法記念日)	テコパージュ <small>スタッフ</small>	健康リワーク21 <small>黒岩</small>
午後				ひとくち森田 <small>スタッフ</small>	ポッチャ! <small>スタッフ</small>
	11	12	13	14	15
午前	電腦工房(ワード) <small>スタッフ</small>	ピース倶楽部 <small>スタッフ</small>	書道 <small>スタッフ</small>	卓球 <small>スタッフ</small>	アロマの世界 <small>中西</small>
午後	ミッター式ちょいトレ <small>尻ミッター先生</small>	就労準備プログラム <small>高澤</small>	脳トレ <small>スタッフ</small>	エンカレッジ! <small>鈴木</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>
	18	19	20	21	22
午前	Yes! 脳!! <small>富田先生</small>	印象アツ講座 <small>サチ先生</small>	歩きんぐ <small>サチ先生</small>	街角散歩 <small>スタッフ</small>	ラフ&ピース <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>	和っ話っ発っ! <small>粥川</small>	Letsクラブト <small>スタッフ</small>	高澤と秘密のプログラム <small>高澤</small>	ゲームステーション <small>スタッフ</small>
	25	26	27	28	29
午前	電腦工房(エクセル) <small>スタッフ</small>	できるかな <small>スタッフ</small>	TAP <small>國方</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>	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>	キネマ・フォーラム <small>スタッフ</small>	振り返りの会 <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。
- ◇ 「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。

	月	火	水	木	金
					1
午前					エストーク! ※Fと合同 スタッフ
午後					マインドフルネス ※Fと合同 (セミナールーム) 佐高先生
	4	5	6	7	8
午前	みどりの日	こどもの日	振替休日		シン・さわやかピンポン (セミナールーム) スタッフ
午後					先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ
	11	12	13	14	15
午前		SST (Social Skills Training) スタッフ			脳トレ&ナゾトレ! スタッフ
午後		モノ語り 粥川			186 鈴木
	18	19	20	21	22
午前		ラフ&ピース 中西			日光浴の集い スタッフ
午後		噂の〇〇 高澤			Music café 中西
	25	26	27	28	29
午前		あへあほEX ※タオル持参 (セミナールーム) 谷口先生			SST (Social Skills Training) スタッフ
午後		ものづくり スタッフ			リワークSボードゲーム部 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！

