

# リワークⅠ 6月予定表

2026年5月19日

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	Monday エアロ スタッフ	オフィス学会準備 スタッフ	フィジカルメンテ スタッフ	オフィス学会準備 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
	8	9	10	11	12
午前	Encouragement 鈴木	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)	縁かうんだぁ倶楽部 大友先生
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)	大喜利的思考 (リワークⅡ)高澤	脳力アップ
	15	16	17	18	19
午前	Monday エアロ スタッフ	あへあほEX (セミナールーム) 谷口先生	行動活性化PG (リワークⅡ)	Question♪ スタッフ	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
午後①	プレオフィス学会	うっぶんエクササイズ (セミナールーム) 尻ミッター先生	リワークオフィス学会 (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		タトミ倶楽部 富田先生		マット先生の英会話 (リワークⅡ)	脳力アップ
	22	23	24	25	26
午前	Encouragement 鈴木	SST-T スタッフ	歩きんぐ(撮影会) (セミナールーム) さち先生	合同リワーク学会	ヨガ (セミナールーム) 佐高先生
午後①	ペーパークラフト 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		T.A.P 國方
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)		TeaTime Lounge
	29	30			
午前	まるごと一か月 スタッフ	あへあほEX (セミナールーム) 谷口先生			
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			
午後②	自習/面談	復職と再発防止を考える会 (リワークⅡ)			

## 【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6月予定表

2026/5/20

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
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	ブラッシュアップ講座 (リワークⅡ) 原崎先生	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 ～共同制作～
	8	9	10	11	12
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)	縁かうんたぁ倶楽部 大友先生
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	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー	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)	大喜利的思考	ものづくり工房 ～共同制作～
	15	16	17	18	19
AM	歩きんぐ※撮影会 (セミナールーム) サチ先生	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)	あへあほEX (セミナールーム) 谷口先生	Mindfulness 佐高先生
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	リワークオフィス学会	コーチング 北原先生	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	SST-T		マット先生の英会話 (リワークⅡ) Matt先生	ものづくり工房 ～共同制作～
	22	23	24	25	26
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	〇〇とメンタルヘルス 阿部	合同リワーク学会	ユーザー運営プログラム準備 ユーザー
PM①	T.A.P 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	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 グループA
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)		ものづくり工房 ～共同制作～
	29	30			
AM	印象カアップ講座 サチ先生	EFT+ (リワークⅡ) 富田先生			
PM①	ユーザー運営プログラム グループB	ゆるめるからだの作り方 富田先生			
PM②	ブレインストレッチ (セミナールーム) 富田先生	SST-T			

### 【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」  
 「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) 6月予定表

2026/5/13作成

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	書道 <small>スタッフ</small>	歩きんぐ <small>サチ先生</small>	テコパージュ <small>スタッフ</small>	健康リワーク21 <small>黒岩</small>
	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>	エフトーク <small>スタッフ</small>	JOY BEAT ~動画でエアロピクス~ <small>スタッフ</small>	ポッチャ! <small>スタッフ</small>
	8	9	10	11	12
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>	街角散歩 <small>スタッフ</small>	卓球 <small>スタッフ</small>	マインドフルネス <small>佐高先生</small>
	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>	エンカレッジ! <small>鈴木</small>	和っ話っ発っ! <small>粥川</small>	ひとくち森田 <small>スタッフ</small>
	15	16	17	18	19
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>	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	アロマの世界 <small>中西</small>
	セルフメディケーション <small>尻ミッター先生</small>	エフトーク <small>スタッフ</small>	ラフ&ピース <small>中西</small>	T.A.P <small>國方</small>	ゲームステーション <small>スタッフ</small>
	22	23	24	25	26
午前	電腦工房(エクセル) <small>スタッフ</small>	黒岩さん <small>黒岩</small>	できるかな <small>スタッフ</small>	カラダノトリセツ <small>中出・黒岩</small>	脳トレ *Sと合同 <small>スタッフ</small>
	ミッター式ちょいとレ <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>	高澤と秘密のプログラム <small>高澤</small>	マインドフルネス *Sと合同 <small>佐高先生</small>
	29	30			
午前	Letsクラフト <small>スタッフ</small>	振り返りの会 <small>スタッフ</small>			
	ミッター式ちょいとレ <small>尻ミッター先生</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6月予定表

2026/5/19 作成

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前		先月の振り返りと今月の過ごし方 スタッフ			ハンドケア&セラピー *タオル持参 中西
午後		脳トレ&ナゾトレ! スタッフ			ポッチャ (4Fフィットネス) スタッフ
	8	9	10	11	12
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		ラフ&ピース 中西			モノ語り 粥川
	15	16	17	18	19
午前		エストーク! スタッフ			シン・さわやかピンポン (セミナールーム) スタッフ
午後		日光浴の集い スタッフ			186 鈴木
	22	23	24	25	26
午前		あへあほEX *タオル持参 (セミナールーム) 谷口先生			出張!リワークSボードゲーム部 ~Fと合同~ (フォーラムPG室) スタッフ
午後		SST (Social Skills Training) スタッフ			マインドフルネス *Fと合同 (セミナールーム) 佐高先生
	29	30			
午前		ものづくり スタッフ			
午後		Music café 中西			

- ※  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!

