




リワークⅠ 6月予定表

2026年5月28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)	縁かうんたぁ倶楽部 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	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)		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	タトミ倶楽部 富田先生			

【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 スタッフ	書道 スタッフ	歩きんぐ サチ先生	テコパージュ スタッフ	健康リワーク21 黒岩
午後	ミッター式ちょいとレ 尻ミッター先生	就労準備プログラム 高澤	エフトーク スタッフ	JOY BEAT ～動画でエアロピクス～ スタッフ	ポッチャ! スタッフ
	8	9	10	11	12
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	ピース倶楽部 スタッフ	街角散歩 スタッフ	卓球 スタッフ	マインドフルネス 佐高先生
午後	ミッター式ちょいとレ 尻ミッター先生	脳トレ スタッフ	エンカレッジ! 鈴木	和っ話っ発っ! 粥川	ひとくち森田 スタッフ
	15	16	17	18	19
午前	Yes! 脳!! 富田先生	印象アツ講座 サチ先生	歩きんぐ サチ先生	Letsクラフト スタッフ	アロマの世界 中西
午後	セルフメディケーション 尻ミッター先生	エフトーク スタッフ	ラフ&ピース 中西	T.A.P 國方	ゲームステーション スタッフ
	22	23	24	25	26
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	黒岩さん 黒岩	できるかな スタッフ	カラダノトリセツ 中出・黒岩	脳トレ *Sと合同 スタッフ
午後	ミッター式ちょいとレ 尻ミッター先生	ひとくち森田 スタッフ	〇〇とメンタルヘルス 阿部	高澤と秘密のプログラム 高澤	マインドフルネス *Sと合同 佐高先生
	29	30			
午前	Letsクラフト スタッフ	振り返りの会 スタッフ			
午後	ミッター式ちょいとレ 尻ミッター先生	キネマ・フォーラム スタッフ			



- ◇ [] 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!

