

2023年

## 3月プログラム（リワーク）

		月	火	水	木	金				
AM	①	2月 27	28	3月 1	2	3				
	一週間の目標設定 オフィスワーク Vエクササイズ						オフィスワーク ゲートボール	オフィスワーク 座ったままストレッチ 雑談力を磨こう	オフィスワーク 芸術療法 認知療法（基礎編）	みんなでオフィスワーク 週の振り返り 筋力トレーニング
PM	②						A あるがまま講座	A SST	A 認知療法（応用編）	B 図書館報告会
	③	B 働き方を振り返る	B アンガー マネジメント	図書館利用	B 働き方ミーティング 復職者グループ	A 働く環境を整える				
AM	①	6	7	8	9	10				
	一週間の目標設定 オフィスワーク ヨガ						オフィスワーク 座ったままストレッチ 雑談力を磨こう	スポーツ	オフィスワーク 芸術療法 認知療法（基礎編）	みんなでオフィスワーク 週の振り返り 筋力トレーニング
PM	②						A 日常生活基礎力 トレーニング	B 健康管理データ	A 認知療法（応用編）	A ストレス マネジメント
	③	B 私を振り返る	A アサーティブ トレーニング	オフィス シミュレーション (OSL)	B 働き方ミーティング 復職者グループ	B 働く環境を整える				
AM	①	13	14	15	16	17				
	一週間の目標設定 オフィスワーク Vエクササイズ						オフィスワーク 卓球	オフィスワーク 座ったままストレッチ 雑談力を磨こう	オフィスワーク 芸術療法 認知療法（基礎編）	みんなでオフィスワーク 週の振り返り 筋力トレーニング
PM	②						A あるがまま講座	A SST	A 認知療法（応用編）	B コンセンサス ワーク
	③	B 働き方を振り返る	B リラクゼーション	創作活動	B 働き方ミーティング 復職者グループ	A 働く環境を整える				
AM	①	20	21	22	23	24				
	一週間の目標設定 オフィスワーク ヨガ							オフィスワーク ウォーキング 雑談力を磨こう	オフィスワーク 芸術療法 認知療法（基礎編）	みんなでオフィスワーク 週の振り返り ウォーキング
PM	②							A 日常生活基礎力 トレーニング	A 認知療法（応用編）	A ストレス マネジメント
	③	B 私を振り返る	オフィス シミュレーション (OSL)	B 働き方ミーティング 復職者グループ	B 働く環境を整える					
AM	①	27	28	29	30	31				
	一週間の目標設定 オフィスワーク ウォーキング						オフィスワーク ゲートボール	オフィスワーク 座ったままストレッチ 雑談力を磨こう	オフィスワーク 芸術療法 認知療法（基礎編）	オフィスワーク リワーク学会
PM	②						A あるがまま講座	A SST	A 認知療法（応用編）	リワーク学会
	③	B 働き方を振り返る	B アンガー マネジメント	B 働き方ミーティング 復職者グループ						

## ＜お知らせ＞

・感染症対策のため、熱の有無にかかわらず風邪症状がある場合や同居の家族にも風邪症状がある場合にも、通所を控えていただくようお願いいたします。来所時は手洗いとマスク着用をお願いします

- ・感染症の流行状況などでプログラムや内容を急遽変更する可能性があります。
- ・午後プログラムのAは60分、Bは90分のプログラムです
- ・青文字のプログラムは2階会議室で行います。
- ・緑文字のプログラムはリワーク外で行います。天候・状況に合わせた服装を御用意ください