2026年

# 11月プログラム（リワーク）

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| AM | ① | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | オフィスワーク<br>一週間の目標設定<br>運動プログラム |  | 体育館 | オフィスワーク<br>芸術療法<br>運動プログラム | オフィスワーク<br>週の振り返り<br>運動プログラム |
| PM | ② | | | | B　認知療法<br>（基礎編）（応用編） | 働き方を振り返る |
| | | 図書館報告会 | | 自由研究 | | |
| | ③ | | | | A リワークミーティング | ミーティング |
| AM | ① | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | | オフィスワーク<br>一週間の目標設定<br>運動プログラム | オフィスワーク<br>運動プログラム<br>雑談力を磨こう | オフィスワーク<br>軽スポーツ | オフィスワーク<br>芸術療法<br>運動プログラム | オフィスワーク<br>週の振り返り<br>運動プログラム |
| PM | ② | B　SST | オフィスシュミレーション（OSL） | B 健康管理データ | B　認知療法<br>（基礎編）（応用編） | リワーク研究会 |
| | ③ | A　アサーティブトレーニング | | A　リラクゼーション | A リワーク講座 | ミーティング |
| AM | ① | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | オフィスワーク<br>一週間の目標設定<br>運動プログラム | オフィスワーク<br>筋トレ運動講座 | 体育館 | オフィスワーク<br>芸術療法<br>運動プログラム | オフィスワーク<br>週の振り返り<br>運動プログラム |
| PM | ② | コミュニケーションワーク | A　日常生活基礎力トレーニング | 創作活動 | B　認知療法<br>（基礎編）（応用編） | 働き方を振り返る |
| | ③ | | B　私を振り返る | | A リワーク講座 | ミーティング |
| AM | ① | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | |  | オフィスワーク<br>一週間の目標設定<br>運動プログラム | オフィスワーク<br>軽スポーツ | オフィスワーク<br>芸術療法<br>運動プログラム | オフィスワーク<br>週の振り返り<br>運動プログラム |
| PM | ② | | | B 健康管理データ | B　認知療法<br>（基礎編）（応用編） | リワーク研究会 |
| | ③ | | 体ケア・リラクゼーション | A　アンガーマネジメント | A リワーク講座 | ミーティング |
| AM | ① | 30 | 12月<br>1 | 2 | 3 | 4 |
| | | オフィスワーク<br>一週間の目標設定<br>運動プログラム | 開院記念日<br>お休み | 体育館 | オフィスワーク<br>芸術療法<br>運動プログラム | オフィスワーク<br>週の振り返り<br>運動プログラム |
| PM | ② | B　SST | | 自由研究 | B　認知療法<br>（基礎編）（応用編） | 働き方を振り返る |
| | ③ | A　アサーティブトレーニング | | | A リワークミーティング | ミーティング |

＜お知らせ＞

・感染症対策のため、風邪症状がある場合は、通所を控えていただくようお願いいたします。また、来所時は手洗いとマスク着用をお願いします

・感染症の流行等でプログラムや内容を急遽変更することがあります

・午後プログラムのAは60分、Bは90分のプログラムです