

2026年

10月プログラム（リワーク）

		月		火		水		木		金	
AM	①	28	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム	29	オフィスワーク 筋トレ運動講座	30	オフィスワーク 軽スポーツ	1	特別プログラム	2	オフィスワーク 週の振り返り 運動プログラム
PM	②		B SST		体ケア・リラクゼー ション		B 健康管理データ				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				
AM	①	5	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム	6	オフィスワーク 運動プログラム 雑談力を磨こう	7	オフィスワーク 芸術療法 運動プログラム	8	体育館	9	オフィスワーク 週の振り返り 運動プログラム
PM	②		オフィス シミュレーション (OSL)		A 日常生活基礎力UP講座 トレーニング		新聞要約		B 認知療法 (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		
AM	①	12		13	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム	14	オフィスワーク 軽スポーツ	15	オフィスワーク 芸術療法 運動プログラム	16	オフィスワーク 週の振り返り 運動プログラム
PM	②				オフィス シミュレーション (OSL) 見学会		B 健康管理データ		B 認知療法 (基礎編) (応用編)		リワーク研究会
	③						A アンガーマネジメ ント		A リワーク講座		
AM	①	19	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム	20	オフィスワーク 運動プログラム 雑談力を磨こう	21	体育館	22	オフィスワーク 芸術療法 運動プログラム	23	オフィスワーク 週の振り返り 運動プログラム
PM	②		B SST		A 日常生活基礎力UP講座 トレーニング		創作活動		B 認知療法 (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		B 私を振り返る				A リワーク講座		
AM	①	26	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム	27	オフィスワーク 筋トレ運動講座	28	オフィスワーク 軽スポーツ	29	オフィスワーク 芸術療法 運動プログラム	30	オフィスワーク 週の振り返り 運動プログラム
PM	②		コミュニケーション ワーク		体ケア・リラクゼー ション		図書館利用		B 認知療法 (基礎編) (応用編)		リワーク研究会
	③								A リワーク講座		

＜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