

2025年

## 9月プログラム（リワーク）

		月	火	水	木	金					
AM	①	1	オフィスワーク 一週間の目標設定 ウォーキング	2	オフィスワーク ウォーキング 雑談力を磨こう	3	パークゴルフor体育館	4	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座	5	週の振り返り みんなでオフィス
PM	②		コミュニケーション ワーク		B SST		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 アサーティブ トレーニング				A リワークミーティング		
AM	①	8	オフィスワーク 一週間の目標設定 ウォーキング	9	オフィスワーク ペーパークラフト ミニストレッチ	10	オフィスワーク 軽スポーツ	11	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座	12	オフィスワーク 週の振り返り リワーク講座
PM	②		A 日常生活基礎力 トレーニング		図書館報告会		B 健康管理データ		B 認知療法 (基礎編) (応用編)		特別プログラム
	③		B 私を振り返る				A アンガーマネジ メント		A リワークミーティング		
AM	①	15		16	オフィスワーク 一週間の目標設定 ウォーキング	17	パークゴルフor体育館	18	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座	19	オフィスワーク 週の振り返り リワーク講座
PM	②				B SST		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				A リワークミーティング		
AM	①	22	オフィスワーク 一週間の目標設定 ウォーキング	23		24	オフィスワーク 軽スポーツ	25	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座	26	オフィスワーク 週の振り返り リワーク講座
PM	②		新聞要約				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 リラクゼーション		A リワークミーティング		
AM	①	29	オフィスワーク 一週間の目標設定 ウォーキング	30	オフィスワーク ウォーキング 雑談力を磨こう	10月 1	パークゴルフor体育館	2	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座	3	週の振り返り みんなでオフィス
PM	②		A 日常生活基礎力 トレーニング		B SST		図書館利用		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 アサーティブ トレーニング				A リワークミーティング		

&lt;お知らせ&gt;

・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いたします  
・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