

2025年

11月プログラム（リワーク）

		月		火		水		木		金	
AM	①	10月 27	オフィスワーク 一週間の目標設定 ウォーキング	28	オフィスワーク ウォーキング 雑談力を磨こう	29	パークゴルフor体育館	30	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座	31	特別プログラム
PM	②		コミュニケーション ワーク		B SST		特別プログラム		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						
AM	①	3		4	オフィスワーク 一週間の目標設定 ウォーキング	5	パークゴルフor体育館	6	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座	7	特別プログラム
PM	②				特別プログラム		図書館利用		B マインドフルネス		リワーク研究会
	③										
AM	①	10	オフィスワーク 一週間の目標設定 ウォーキング	11	オフィスワーク ウォーキング 雑談力を磨こう	12	オフィスワーク 軽スポーツ	13	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座	14	オフィスワーク 週の振り返り リワーク講座
PM	②		図書館報告会		B SST		B 健康管理データ		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						
AM	①	17	オフィスワーク 一週間の目標設定 ウォーキング	18	オフィスワーク パーパークラフト ミニストレッチ	19	パークゴルフor体育館	20	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座	21	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		オフィス シミュレーション (OSL)		創作活動		B マインドフルネス		リワーク研究会
	③		B 私を振り返る								
AM	①	24		25	オフィスワーク 一週間の目標設定 ウォーキング	26	オフィスワーク 軽スポーツ	27	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座	28	オフィスワーク 週の振り返り リワーク講座
PM	②				B SST		B 健康管理データ		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						

<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