

2026年

5月プログラム（リワーク）

		月	火	水	木	金					
AM	①	27	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム	28	29	30	オフィスワーク 芸術療法 運動プログラム	5月 1	オフィスワーク 週の振り返り 運動プログラム		
PM	②		A 日常生活基礎力 トレーニング				筋トレ・運動講座			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				体ケア・リラクゼーション			A リワークミーティング	ミーティング
AM	①	4		5	6	7	パークゴルフ	8	オフィスワーク 週の振り返り 運動プログラム		
PM	②									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	ミーティング
AM	①	11	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム	12	13	14	オフィスワーク 芸術療法 運動プログラム	15	オフィスワーク 週の振り返り 運動プログラム		
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)		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		B 私を振り返る						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	18	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム	19	20	21	オフィスワーク 芸術療法 運動プログラム	22	オフィスワーク 週の振り返り 運動プログラム		
PM	②		新聞要約				運動プログラム 雑談力を磨こう		体育館	B 認知療法 (基礎編) (応用編)	リワーク研究会
	③						B SST		創作活動	A リワーク講座	ミーティング
AM	①	25	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム	26	27	28	オフィスワーク 芸術療法 運動プログラム	29	オフィスワーク 週の振り返り 運動プログラム		
PM	②		A 日常生活基礎力 トレーニング				筋トレ・運動講座		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		B 私を振り返る				体ケア・リラクゼーション		A リラクゼーション	A リワーク講座	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
・パークゴルフの雨天時は体育館です