

2026年

## 9月プログラム（リワーク）

|    |   | 月  |                                                                                    | 火  |                                                                                    | 水  |                                                                                      | 木        |                                       | 金  |                              |
|----|---|----|------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------|----|------------------------------|
| AM | ① | 31 | オフィスワーク<br>一週間の目標設定<br>運動プログラム                                                     | 1  | オフィスワーク<br>運動プログラム<br>雑談力を磨こう                                                      | 2  | オフィスワーク<br>芸術療法<br>運動プログラム                                                           | 3        | 体育館                                   | 4  | 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                                                                              |    | A 日常生活基礎力<br>トレーニング                                                                |    | 図書館利用                                                                                |          | B 認知療法<br>(基礎編) (応用編)                 |    | ウトナイ祭り                       |
|    | ③ |    | A アサーティブ<br>トレーニング                                                                 |    | B 私を振り返る                                                                           |    |                                                                                      |          | A リワークミーティング                          |    |                              |
| AM | ① | 7  | オフィスワーク<br>一週間の目標設定<br>運動プログラム                                                     | 8  | オフィスワーク<br>筋トレ運動講座                                                                 | 9  | オフィスワーク<br>軽スポーツ                                                                     | 10       | オフィスワーク<br>芸術療法<br>運動プログラム            | 11 | オフィスワーク<br>週の振り返り<br>運動プログラム |
| PM | ② |    | 図書館報告会                                                                             |    | オフィス<br>シミュレーション<br>(OSL)                                                          |    | B 健康管理データ<br>A アンガーマネジメ<br>ント                                                        |          | B 認知療法<br>(基礎編) (応用編)<br>A リワーク講座     |    | 働き方を振り返る<br>ミーティング           |
|    | ③ |    |                                                                                    |    |                                                                                    |    |                                                                                      |          |                                       |    |                              |
| AM | ① | 14 | オフィスワーク<br>一週間の目標設定<br>運動プログラム                                                     | 15 | オフィスワーク<br>運動プログラム<br>雑談力を磨こう                                                      | 16 | オフィスワーク<br>芸術療法<br>運動プログラム                                                           | 17       | 体育館                                   | 18 | 週の振り返り<br>川並Dr講座             |
| PM | ② |    | B SST                                                                              |    | A 日常生活基礎力<br>トレーニング                                                                |    | 創作活動                                                                                 |          | B 認知療法<br>(基礎編) (応用編)<br>A リワーク講座     |    | リワーク研究会<br>ミーティング            |
|    | ③ |    | A アサーティブ<br>トレーニング                                                                 |    | B 私を振り返る                                                                           |    |                                                                                      |          |                                       |    |                              |
| AM | ① | 21 |  | 22 |  | 23 |  | 24       | オフィスワーク<br>芸術療法<br>運動プログラム            | 25 | 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)<br>A リワーク講座     |    | 働き方を振り返る<br>ミーティング           |
|    | ③ |    |                                                                                    |    |                                                                                    |    |                                                                                      |          |                                       |    |                              |
| AM | ① | 28 | オフィスワーク<br>一週間の目標設定<br>運動プログラム                                                     | 29 | オフィスワーク<br>筋トレ運動講座                                                                 | 30 | オフィスワーク<br>軽スポーツ                                                                     | 10月<br>1 | オフィスワーク<br>芸術療法<br>運動プログラム            | 2  | 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                                                                              |    | 体ケア・リラクゼー<br>ション                                                                   |    | B 健康管理データ<br>A リラクゼーション                                                              |          | B 認知療法<br>(基礎編) (応用編)<br>A リワークミーティング |    | リワーク研究会<br>ミーティング            |
|    | ③ |    | A アサーティブ<br>トレーニング                                                                 |    |                                                                                    |    |                                                                                      |          |                                       |    |                              |

## &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