

2026年

## 3月プログラム（リワーク）

		月	火	水	木	金				
AM	①	2	3	4	5	6				
	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム						オフィスワーク 筋トレ・運動講座	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座	体育館	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	オフィス シミュレーション (OSL)	図書館利用	B 認知療法 (基礎編) (応用編)
	③	B 私を振り返る			A リワークミーティング	ミーティング				
AM	①	9	10	11	12	13				
	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム						オフィスワーク 運動プログラム 雑談力を磨こう	オフィスワーク 軽スポーツ	オフィスワーク 芸術療法 軽スポーツ	オフィスワーク 週の振り返り 軽スポーツ
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	図書館報告会	A アサーティブ トレーニング	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	16	17	18	19	20				
	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム						オフィスワーク 筋トレ・運動講座	体育館	オフィスワーク 芸術療法 週の振り返り	春分の日
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	
	③	B 私を振り返る			A リワーク講座					
AM	①	23	24	25	26	27				
	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム						オフィスワーク 運動プログラム 雑談力を磨こう	オフィスワーク 軽スポーツ	オフィスワーク 芸術療法 軽スポーツ	オフィスワーク 週の振り返り 軽スポーツ
PM	②						B SST	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	新聞要約	A アサーティブ トレーニング	A リラクゼーション	A リワーク講座	ミーティング				
AM	①	30	31	1	2	3				
	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム						オフィスワーク 筋トレ・運動講座	オフィスワーク 芸術療法 軽運動	体育館	オフィスワーク 週の振り返り 軽スポーツ
PM	②						A 日常生活基礎力 トレーニング	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)
	③	B 私を振り返る			A リワークミーティング	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