

2025年

1月プログラム（リワーク）

		月	火	水	木	金							
AM	①	12月 30	お	31	正	1	月	2	休	3	み 		
PM	②												
	③												
AM	①	6	7	8	9	10	10	週の振り返り みんなでオフィス リワーク研究会	ミーティング				
PM	②									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 リワーク講座
	③									新聞要約	B SST A アサーティブ トレーニング	B 健康管理データ A アンガーマネジメ ント	B 認知療法 (基礎編) (応用編) A リワークミーティング
AM	①	13	14	15	16	17	17	週の振り返り リワーク講座	働き方を振り返る ミーティング				
PM	②									成人の日 	オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム	運動プログラム	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座
	③									成人の日	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) A リワークミーティング
AM	①	20	21	22	23	24	24	週の振り返り リワーク講座	リワーク研究会 ミーティング				
PM	②									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 リワーク講座
	③									B 図書館報告会 A コミュニケーションワーク	B SST A アサーティブ トレーニング	B 健康管理データ A リラクゼーション	B 認知療法 (基礎編) (応用編) A リワークミーティング
AM	①	27	28	29	30	31	31	週の振り返り リワーク講座	働き方を振り返る ミーティング				
PM	②									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 ペーパークラフト 運動プログラム	運動プログラム	オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座
	③									A 日常生活基礎力 トレーニング B 私を振り返る	オフィス シミュレーション (OSL)	創作活動	B 認知療法 (基礎編) (応用編) A リワークミーティング

<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