

2024年

## 11月プログラム（リワーク）

|    |                               | 月                  | 火                  | 水            | 木            | 金      |                               |                           |                           |                             |
|----|-------------------------------|--------------------|--------------------|--------------|--------------|--------|-------------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| AM | ①                             | 10月<br>28          | 29                 | 30           | 31           | 1      |                               |                           |                           |                             |
|    | 一週間の目標設定<br>オフィスワーク<br>ウォーキング |                    |                    |              |              |        | オフィスワーク<br>パーパークラフト<br>ウォーキング | パークゴルフ                    | オフィスワーク<br>芸術療法<br>リワーク講座 | オフィスワーク<br>週の振り返り<br>リワーク講座 |
| PM | ②                             |                    |                    |              |              |        | A 日常生活基礎力<br>トレーニング           | オフィス<br>シミュレーション<br>(OSL) | 特別プログラム                   | B 認知療法<br>(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                             | 4                  | 5                  | 6            | 7            | 8      |                               |                           |                           |                             |
|    | 一週間の目標設定<br>オフィスワーク<br>ウォーキング |                    |                    |              |              |        | 一週間の目標設定<br>オフィスワーク<br>ウォーキング | オフィスワーク<br>軽スポーツ          | オフィスワーク<br>芸術療法<br>リワーク講座 | 週の振り返り<br>みんなでオフィス          |
| PM | ②                             |                    |                    |              |              |        | B SST                         | B 健康管理データ                 | B 認知療法<br>(基礎編) (応用編)     | リワーク研究会                     |
|    | ③                             | A アサーティブ<br>トレーニング | A アンガーマネジ<br>メント   | A リワークミーティング | ミーティング       |        |                               |                           |                           |                             |
| AM | ①                             | 11                 | 12                 | 13           | 14           | 15     |                               |                           |                           |                             |
|    | 一週間の目標設定<br>オフィスワーク<br>ウォーキング |                    |                    |              |              |        | オフィスワーク<br>パーパークラフト<br>ウォーキング | パークゴルフ                    | オフィスワーク<br>芸術療法<br>リワーク講座 | オフィスワーク<br>週の振り返り<br>リワーク講座 |
| PM | ②                             |                    |                    |              |              |        | 新聞要約                          | オフィス<br>シミュレーション<br>(OSL) | 図書館利用                     | B 認知療法<br>(基礎編) (応用編)       |
|    | ③                             |                    |                    |              | A リワークミーティング | ミーティング |                               |                           |                           |                             |
| AM | ①                             | 18                 | 19                 | 20           | 21           | 22     |                               |                           |                           |                             |
|    | 一週間の目標設定<br>オフィスワーク<br>ウォーキング |                    |                    |              |              |        | オフィスワーク<br>ウォーキング<br>雑談力を磨こう  | オフィスワーク<br>軽スポーツ          | オフィスワーク<br>芸術療法<br>リワーク講座 | オフィスワーク<br>週の振り返り<br>リワーク講座 |
| PM | ②                             |                    |                    |              |              |        | B 図書館報告会                      | B SST                     | B 健康管理データ                 | B 認知療法<br>(基礎編) (応用編)       |
|    | ③                             | A コミュニケーショ<br>ンワーク | A アサーティブ<br>トレーニング | A 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                             | 25                 | 26                 | 27           | 28           | 29     |                               |                           |                           |                             |
|    | 一週間の目標設定<br>オフィスワーク<br>ウォーキング |                    |                    |              |              |        | オフィスワーク<br>パーパークラフト<br>ウォーキング | パークゴルフ                    | オフィスワーク<br>芸術療法<br>リワーク講座 | オフィスワーク<br>週の振り返り<br>リワーク講座 |
| PM | ②                             |                    |                    |              |              |        | A 日常生活基礎力<br>トレーニング           | オフィス<br>シミュレーション<br>(OSL) | 創作活動                      | B 認知療法<br>(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