

【リワーク】 2026年9月

- ★参加当日にデイケア入り口で検温を受けてください。
- ★デイケアに来所したら、受付後に手洗いをお願いします。
- ★参加中マスクの着用は必須です。
- ★参加時はうち履き用の靴を持参してください。

【お知らせ】フォローアップ(卒業後の利用)について

- ・毎週土曜日がフォローアップ対象の日となります。
- ・対象: 2020年7月以降に当リワークを利用し現在も就労継続中の方
- ・内容: 1日参加、半日参加(AMのみ/PMのみ) いずれもご利用可

	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午前	デスクワーク (復職関連の個人作業)	トリセツシェアリング③ (再発防止策作成)	アレトーーーク (テーマディスカッション)	デスクワーク (復職関連の個人作業)	ハーブタイム2 (園芸作業)
午後	コミュニUP講座⑤ (アサーション)	シンギングボウル (マインドフルネス)	リフレッシュ ヨガ	Let's Try! 天声人語 (書き写し&会話練習)	Return's Meeting (仕事に関する座談会)
	8	9	10	11	12
午前	デスクワーク (復職関連の個人作業)	トリセツシェアリング④ (再発防止策作成)	ハルニレだより (広報誌作り)	いすトレッチ (椅子を使ったストレッチ)	ハーブタイム2 (園芸作業)
午後	Mild Life こころのリハビリ (セルフマネジメント)	伝じろう (プレゼン練習)	思考錯誤② (認知行動療法)	Let's Try! 天声人語 (書き写し&会話練習)	Return's Meeting (仕事に関する座談会)
	15	16	17	18	19
午前	デスクワーク (復職関連の個人作業)	トリセツシェアリング⑤ (再発防止策作成)	ビジョン☆ラボ② (就労準備)	デスクワーク (復職関連の個人作業)	ハーブタイム2 (園芸作業)
午後	10月分カレンダー発行 コミュニUP講座⑥ (アサーション)	シンギングボウル (マインドフルネス)	リフレッシュ ヨガ	Let's Try! 天声人語 (書き写し&会話練習)	Return's Meeting (仕事に関する座談会)
	22	23	24	25	26
午前	デスクワーク (復職関連の個人作業)	トリセツシェアリング⑥ (再発防止策作成)	ハルニレだより (広報誌作り)	健康Walking (運動系)	ハーブタイム2 (園芸作業)
午後	Mild Life 睡眠 (セルフマネジメント)	伝じろう (プレゼン練習)	思考錯誤③ (認知行動療法)	Let's Try! 天声人語 (書き写し&会話練習)	Return's Meeting (仕事に関する座談会)
	29	30	何かあった時の連絡は むしのだの森ホスピタル (代)047-488-2218 デイケア(9:00~16:30)		
午前	デスクワーク (復職関連の個人作業)	トリセツシェアリング① (再発防止策作成)			
午後	【特別プログラム】 自律☆神経 (身体理解とセルフケア)	シンギングボウル (マインドフルネス)			

- ◆ステップ外予約や参加キャンセルは前日13:00までです。
- ◆当日の予約キャンセルは、9:00~9:15の間に「**デイケア**」宛にご連絡をお願い致します。
- ◆リワーク活動に関するご質問はプログラム参加時、もしくは お電話にてリワーク担当スタッフにお問い合わせください。
- ◆10月分のカレンダー発行日は9/15(火)の予定です。