

【リワーク】 2026年10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	水	木 1	金 2	土 3
午前	何かあった時の連絡は おしのだの森ホスピタル (代)047-488-2218 デイケア(9:00~16:30)		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			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)

	6	7	8	9	10
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② (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	コミュニUP講座① (アサーション)	シンギングボウル (マインドフルネス)	思考錯誤④ (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)

	13	14	15	16	17
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)	ビジョン☆ラボ③ (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	コミュニUP講座② (アサーション)	伝じろう (プレゼン練習)	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)

	20	21	22	23	24
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)	健康Walking	ハーブタイム2 (園芸作業)
午後	11月分カレンダー発行 Mild Life <怒り> (セルフマネジメント)	シンギングボウル (マインドフルネス)	思考錯誤⑤ (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)

	27	28	29	30	31
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)	【特別プログラム】 アロマタイム ※デイケアと合同	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	Mild Life <葉> (セルフマネジメント)	伝じろう (プレゼン練習)	【特別プログラム】 ワイのオードブル (コミュニケーション系)	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)

- ◆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。
- ◆11月分のカレンダー発行日は10/20(火)の予定です。