

# 【リワーク】 2025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                        | 金                              | 土                               |
|----|---|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|    |   | 1                       | 2                        | 3                              | 4                               |
| 午前 |   | トリセツシェアリング<br>(再発防止策作成) | アレートーーク<br>(テーマディスカッション) | デスクワーク<br>(復職関連の個人作業)          | ハーブタイム2<br>(園芸作業)               |
| 午後 |   | シンギングボウル<br>(マインドフルネス)  | リラックス ヨガ                 | Let's Try! 天声人語<br>(書き写し&会話練習) | Return's Meeting<br>(仕事に関する座談会) |

|    | 7                     | 8                       | 9                  | 10                             | 11                              |
|----|-----------------------|-------------------------|--------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 午前 | コミュカUP講座<br>(アサーション)  | トリセツシェアリング<br>(再発防止策作成) | ハルニレだより<br>(広報誌作り) | 太極拳<br>or<br>椅子ヨガ              | ハーブタイム2<br>(園芸作業)               |
| 午後 | デスクワーク<br>(復職関連の個人作業) | 伝じろう<br>(プレゼン練習)        | 思考錯誤<br>(認知行動療法)   | Let's Try! 天声人語<br>(書き写し&会話練習) | Return's Meeting<br>(仕事に関する座談会) |

|    | 14                       | 15                      | 16                | 17                             | 18                              |
|----|--------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 午前 | デスクワーク<br>(復職関連の個人作業)    | トリセツシェアリング<br>(再発防止策作成) | ビジョン☆ラボ<br>(就労準備) | デスクワーク<br>(復職関連の個人作業)          | ハーブタイム2<br>(園芸作業)               |
| 午後 | Mild Life<br>(セルフマネジメント) | シンギングボウル<br>(マインドフルネス)  | リラックス ヨガ          | Let's Try! 天声人語<br>(書き写し&会話練習) | Return's Meeting<br>(仕事に関する座談会) |

|    | 21                                   | 22                      | 23                 | 24                             | 25                              |
|----|--------------------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 午前 | コミュカUP講座<br>(アサーション)                 | トリセツシェアリング<br>(再発防止策作成) | ハルニレだより<br>(広報誌作り) | We Sport!!<br>(運動系)            | ハーブタイム2<br>(園芸作業)               |
| 午後 | 11月分カレンダー発行<br>デスクワーク<br>(復職関連の個人作業) | 伝じろう<br>(プレゼン練習)        | 思考錯誤<br>(認知行動療法)   | Let's Try! 天声人語<br>(書き写し&会話練習) | Return's Meeting<br>(仕事に関する座談会) |

|    | 28                       | 29                      | 30                                          | 31                             | 1                                                                     |
|----|--------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 午前 | デスクワーク<br>(復職関連の個人作業)    | トリセツシェアリング<br>(再発防止策作成) | 【特別プログラム】<br>アロマタイム<br>(セルフケア系)<br>※デイケアと合同 | デスクワーク<br>(復職関連の個人作業)          | 何かあった時の連絡は<br>☎しのだの森ホスピタル<br>(代)047-488-2218<br>デイケア宛<br>(9:00~16:30) |
| 午後 | Mild Life<br>(セルフマネジメント) | シンギングボウル<br>(マインドフルネス)  | リラックス ヨガ                                    | Let's Try! 天声人語<br>(書き写し&会話練習) |                                                                       |

- ◆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10/21(火)の予定です。