

# 【リワーク】 2026年1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
午前	<b>新年は1月6日(火) から再開します</b> 何かあった時の連絡は <b>おしのだの森ホスピタル</b> <b>(代)047-488-2218</b> デイケア(9:00~16:30)				
午後					

	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 (再発防止策作成)	アレーワーク (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	Mild Life (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 (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	コミュカUP講座 (アサーション)	トリセツシェアリング (再発防止策作成)	ハルニレだより (広報誌作り)	太極拳 or 椅子ヨガ	ハーブタイム2 (園芸作業)
午後	デスクワーク (復職関連の個人作業)	伝じろう (プレゼン練習)	リラックス 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	コミュカUP講座 (アサーション)	トリセツシェアリング (再発防止策作成)	ビジョン☆ラボ (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	2月分カレンダー発行 デスクワーク (復職関連の個人作業)	シンギングボウル (マインドフルネス)	リラックス 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)

	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 (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 (セルフマネジメント)	伝じろう (プレゼン練習)	思考錯誤 (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)

- ◆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。
- ◆2月分のカレンダー発行日は1/20(火)の予定です。