

## 復職支援コースプログラム予定表【令和7年12月】

	月	火	水	木	金
第1週	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
午前	ラジオ体操 →体力づくり 「バトミントン」 ----- OWT	1週間の 気分の点数化	OWT (復職支援室開放)	ウォーキング ----- OWT	WRAP③
午後	創作活動 アートクラフト ----- OWT	合同プログラム 「自分ケア」 マインドフルネス& セルフコンパッション ----- OWT	OWT (復職支援室開放)	クラブ ----- OWT	合同 TAKKYU ----- OWT
第2週	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
午前	ラジオ体操 →体力づくり 「ワンバウンドバレー」 ----- OWT	1週間の 気分の点数化	OWT (復職支援室開放)	ニュース プレゼンテーション	学習プログラム 「アサーティブ コミュニケーション ①」
午後	創作活動 アートクラフト ----- OWT	創作活動 「アロマ キャンドル」	OWT (復職支援室開放)	OWT	合同 TAKKYU ----- OWT
第3週	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
午前	ラジオ体操 →体力づくり 「モルック& ポッチャ」 ----- OWT	1週間の 気分の点数化	OWT/ストレッチ (復職支援室開放)	ウォーキング ----- OWT	学習プログラム 「アサーティブ コミュニケーション ②」
午後	創作活動 アートクラフト ----- OWT	(体育館) オリジナル プレゼンテーション	OWT (復職支援室開放)	クラブ ----- OWT	合同 TAKKYU ----- OWT
第4週	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
午前	ラジオ体操 →体力づくり 「卓球」 ----- OWT	1週間の 気分の点数化	OWT (復職支援室開放)	X'mas会 	創作活動 アートクラフト ----- OWT
午後	ジョブリハーサル	OWT	OWT (復職支援室開放)	OWT	年末合同大掃除 

- プログラム内容は変更となる場合もございます。
- 「OWT」内で適宜、定期面接を実施いたします。
- 火曜午前の1週間の気分の点数化」は基本的に全員参加していただきます。
- 月曜午前のラジオ体操は全員参加になります。その後、体力づくりに参加しない方はOWTを行います。
- 8：30～入室可能です。通勤訓練の一環として担当スタッフと相談のうえご利用ください。
- 毎週水曜日は復職支援室開放のため、費用は無料です。朝・昼・帰りのミーティングを通常通り行います。