


12月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング	個人ワーク②	フィジカルトレーニング	個人ワーク(漢字検定)	テーマトーク
PM		グループワーク	CBT	特別セミナー	コミュニケーションスキルアップ	テーマトーク	I P T④
	8	9	10	11	12	13	14
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング	個人ワーク①	フィジカルトレーニング	KYゲーム	テーマトーク
PM		グループワーク	セルフケア	CBT⑥	メンバー企画	S S T	レポート発表
	15	16	17	18	19	20	21
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング	個人ワーク②	フィジカルトレーニング	グループワーク(新聞)	テーマトーク
PM		グループワーク	I P T	セミナー(管理栄養士)	悩み相談		I P T
	22	23	24	25	26	27	28
AM		1週間の振り返り	健康チェック	個人ワーク①	フィジカルトレーニング	グループワーク	テーマトーク
PM		1か月の振り返り	体育館	CBT①	大掃除		レポート教室
	29	30	31				
AM							
PM							

体育館の日には体育館シューズ、着替え、飲み物等の必要なものを持参してください。

プログラムは変更になることがあります。ご了承ください。

質問などありましたら、スタッフまでお気軽にお声かけください。