



1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
AM		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 12月29日から1月3日まではお休みです。 また、1月4日はお弁当が出ません。 一日参加の方は各自お持ちください。 </div>					テーマトーク
PM							お弁当持参 IPT①
	5	6	7	8	9	10	11
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	フィンランドメソッド	テーマトーク
PM		グループワーク	CBT	CBT①	共有まとめ	1か月の振り返り	レポート教室(年表)
	12	13	14	15	16	17	18
AM		成人の日 	フィジカルトレーニング	一週間の振り返り	フィジカルトレーニング	テーマトーク	テーマトーク
PM			IPT	セミナー(精神保健福祉士)	コミュニケーションスキルアップ	第3金曜日のためお休み	IPT②
	19	20	21	22	23	24	25
AM		1週間の振り返り	セルフケア	個人ワーク①	フィジカルトレーニング	グループワーク(プレワーク通信HP)	テーマトーク
PM		グループワーク	体育館	CBT②	健康チェック		レポート教室(チェックシート)
	26	27	28	29	30	31	
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	グループワーク(プレワーク通信HP)	
PM		1か月の振り返り	CBT	特別セミナー	悩み相談		

薬剤師セミナーの日には、お薬手帳をお持ちください。

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。