

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
AM				個人ワーク	フィジカル トレーニング (ヨガ)	グループ ワーク	テーマトーク
PM				CBT⑥	共有まとめ (リスト)		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 (ヨガ)	CBT 6.5	フィジカル トレーニング (ヨガ)	グループ ワーク	テーマトーク
PM		1ヶ月の 振り返り	セルフケア	模擬面談	フィンランド メソッド		レポート 教室
	12	13	14	15	16	17	18
AM		1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	大掃除	フィジカル トレーニング (ヨガ)	卓球大会	テーマトーク
PM		グループ ワーク	CBT	個人ワーク	自分への 手紙を書こう	第3金曜の為 お休み	IPT②
	19	20	21	22	23	24	25
AM		1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	フィジカル トレーニング (ヨガ)	KYゲーム	テーマトーク
PM		グループ ワーク	健康チェック	セミナー (薬剤師)	なりたい自分 プランニング	SST	レポート 発表
	26	27	28	29	30	31	1月1日
AM		1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	休み	大晦日	元旦
PM		グループ ワーク	IPT	特別 プログラム			

薬剤師セミナーの日には、お薬手帳をお持ちください。

フィジカル・卓球大会等、運動のプログラムでは着替え、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。