

9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
AM					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					共有まとめ (ローピング)		IPT①
	4	5	6	7	8	9	10
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		1ヶ月の 振り返り	健康チェック	CBT②	フィンランド メソッド	SST	レポート教室
	11	12	13	14	15	16	17
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 (CBTホームワーク)	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	IPT	心理 プログラム	心理 プログラム	第3金曜の為 お休み	IPT②
	18	19	20	21	22	23	24
AM		敬老 の日	フィジカル トレーニング (ヨガ)	1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	秋分 の日	テーマトーク
PM			セルフケア	CBT③	なりたい自分 プランニング		IPTの ホームワーク
	25	26	27	28	29	30	
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 (クレベリン検査)	フィジカル トレーニング (ヨガ)	グループ ワーク	
PM		グループ ワーク	CBT	セミナー (栄養士) (CBTホームワーク)	正解を求める グループワーク		

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。