

7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
AM						KYゲーム	休み
PM						SST	
	3	4	5	6	7	8	9
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)	休み	テーマトーク
PM		1ヶ月の振り返り	CBT	セミナー (医師) (CBTホームワーク)	共有まとめ (リスト)		IPT③
	10	11	12	13	14	15	16
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)	卓球大会	休み
PM		グループワーク	健康チェック	CBT⑤	フィンランドメソッド	第3金曜の為お休み	
	17	18	19	20	21	22	23
AM		海の日	フィジカルトレーニング (ヨガ)	1週間の振り返り (CBTホームワーク)	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			IPT	模擬面談	自分への手紙を書こう		IPT④
	24	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	テーマトーク
PM		グループワーク	セルフケア	CBT⑥	なりたい自分プランニング		1ヶ月の振り返り

第1・3(5)土曜日と第2・4金曜日のデイケアは **休み** になります。ご了承ください。

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。