

## 2026年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                       | 4                           | 5      |
| AM |    |                                      | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 個人ワーク            | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | KYゲーム                       | 休み     |
| PM |    |                                      | セルフケア①                  | 強みを考える           | グループワーク                 | SST                         |        |
|    | 6  | 7                                    | 8                       | 9                | 10                      | 11                          | 12     |
| AM |    | 1週間の<br>振り返り                         | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 個人ワーク            | 健康体操                    | 休み                          | テーマトーク |
| PM |    | 1か月の振り返り                             | IPT⑤                    | 強みを活かす           | グループワーク                 |                             | IPT⑥   |
|    | 13 | 14                                   | 15                      | 16               | 17                      | 18                          | 19     |
| AM |    | 1週間の<br>振り返り                         | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 個人ワーク<br>(クレペリン) | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 卓球大会                        | 休み     |
| PM |    | レポート教室<br>(課題明確化シート)                 | 健康チェック                  | レポート教室<br>(まとめ)  | グループワーク                 | 第3金曜日のため<br>お休み             |        |
|    | 20 | 21                                   | 22                      | 23               | 24                      | 25                          | 26     |
| AM |    | 休み                                   | 休み                      | 休み               | 健康体操                    | 個人ワーク                       | テーマトーク |
| PM |    |                                      |                         |                  | グループワーク                 | なりたい自分<br>プランニング<br>(振り返り編) | IPT①   |
|    | 27 | 28                                   | 29                      | 30               |                         |                             |        |
| AM |    | 1週間の<br>振り返り<br>(9/14～9/27の<br>2週間分) | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 個人ワーク            |                         |                             |        |
| PM |    | 模擬レポート                               | CBT⑥                    | 模擬面談             |                         |                             |        |

フィジカル・卓球大会など運動のプログラムでは着替えやタオル・飲み物など持参してください  
 プログラムは急遽変更になることがありますので、ご了承ください。  
 スケジュールに関する質問がありましたらスタッフまでお気軽にお声かけください