

## 4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	セルフケア	CBT⑤	グループワーク(壁新聞)		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(CBTホームワーク)	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	CBT	CBT 5.5	グループワーク(壁新聞)	第3金曜の為お休み	
	17	18	19	20	21	22	23
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		グループワーク	健康チェック	CBT⑥	グループワーク(壁新聞)		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(CBTホームワーク)	フィジカルトレーニング(ヨガ)	昭和の日	休み
PM		グループワーク	IPT	模擬面談	なりたい自分プランニング		

第1・3(5)土曜日と第2・4金曜日はデイケアは**お休み**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。