

2023年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
AM						個人ワーク	休み
PM						共同作業	
	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	KY	休み	テーマトーク
PM		1カ月の振り返り	IPT	レポート教室 (チェックシート)	SST		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	強みを活かす	フィンランドメソッド	第3金曜日のため 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 (クレペリン)	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	CBT	専門職セミナー (医師)	心理プログラム		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)	1カ月の振り返り	大掃除	フィジカルトレーニング (ヨガ)	休み
PM		グループワーク	セルフケア	CBT 年末Ver.	共有まとめ (コーピング)	お楽しみに!	

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