

2023年6月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31	6/1	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 (コーピング)		レポート教室
	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 (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		1ヶ月の 振り返り	CBT	コンセンサス ゲーム	フィンランド メソッド		IPT②
	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	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	セルフケア	CBT②	なりブラ号外 (マネジメント)	第3金曜の為 お休み	模擬面談
	18	19	20	21	22	23	24
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		グループ ワーク	IPT	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	SST	IPT③
	25	26	27	28	29	30	7/1
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	健康チェック	CBT③	なりたい自分 プランニング		レポート教室

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・飲み物などを持参してください。

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。

