

## 2023年8月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	30	31	8/1	2	3	4	5
AM			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			CBT	CBT⑥	グループ ワーク		IPT⑥
	6	7	8	9	10	11	12
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)	山の日	休み
PM		1ヶ月の 振り返り	セルフケア	模擬面談	グループ ワーク		
	13	14	15	16	17	18	19
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	グループ ワーク	休み	テーマトーク
PM		グループ ワーク	IPT	強みを考える ワーク			IPT①
	20	21	22	23	24	25	26
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)	個人ワーク	休み
PM		グループ ワーク	健康チェック	強みを活かす ワーク	グループ ワーク		
	27	28	29	30	31	9/1	2
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)	グループ ワーク		
PM		グループ ワーク	CBT	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。

