

2024年3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						休み	テーマトーク
PM							IPT③
	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)	KY	休み
PM		1カ月の振り返り	IPT	CBT④	グループワーク	SST	
	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)	CBT HW	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	専門職セミナー(薬剤師)	グループワーク		IPT④
	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)	休み	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	CBT		フィンランドメソッド	なりたい自分プランニング(計画編)	
	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(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	セルフケア	CBT⑤	共同作業		IPT⑤

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