

2023年11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	3	4
AM				個人ワーク	フィジカル トレーニング (ヨガ)	休み	休み
PM				CBT⑤	フィンランド メソッド		
	5	6	7	8	9	10	11
AM		1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	CBT5.5	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	IPT	CBT⑥	自分への 手紙を書こう		IPT①
	12	13	14	15	16	17	18
AM		1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	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	健康チェック	心理プログラム	なりたい自分 プランニング	第3金曜日のため 休み	
	19	20	21	22	23	24	25
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)	休み	休み	テーマトーク
PM		グループ ワーク	CBT	専門職セミナー (薬剤師)			IPT②
	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	フィジカル トレーニング (ヨガ)		
PM		グループ ワーク	セルフケア	強みを考える	グループ ワーク		

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