

## 10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
AM					フィジカル トレーニング (ヨガ)	KYゲーム	テーマトーク
PM					共有まとめ (コーピング)	SST	レポート 発表
	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①	フィジカル トレーニング (ヨガ)	グループ ワーク (壁広報)	テーマトーク
PM		1ヶ月の 振り返り	IPT	セミナー (PSW)	フィンランド メソッド		IPT③
	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②	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	健康チェック	CBT⑤	心理 プログラム	第3金曜の為 お休み	レポート教室 (年表)
	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①	フィジカル トレーニング (ヨガ)	グループ ワーク (壁広報)	テーマトーク
PM		グループ ワーク	CBT	セミナー (薬剤師)	なりたい自分 プランニング		IPT④
	25	26	27	28	29	30	31
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②	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク (漢字検定)	テーマトーク
PM		グループ ワーク	セルフケア	CBT⑥	心理 プログラム	特別セミナー	個人面談

薬剤師セミナーの日には、お薬手帳をお持ちください。

フィジカル・卓球大会等、運動のプログラムでは着替え、飲み物等の必要なものを持参してください。

プログラムは変更になることがあります。ご了承ください。

質問などありましたら、スタッフまでお気軽にお声かけください。

