

## 5月 リワーク・プレワーク スケジュール

|    | 日                                 | 月   | 火                       | 水                 | 木  | 金                     | 土                |
|----|-----------------------------------|---|-------------------------|-------------------|--|-----------------------|------------------|
|    |                                   |   |                         |                   |  |                       | 1                |
| AM |                                   |  |                         |                   |  |                       | テーマトーク           |
| PM |                                   |   |                         |                   |  |                       | レポート<br>教室       |
|    | 2                                 | 3   | 4                       | 5                 | 6  | 7                     | 8                |
| AM |                                   | <b>憲法<br/>記念日</b>   | <b>みどりの<br/>日</b>       | <b>こどもの<br/>日</b> | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ)  | グループ<br>ワーク           | テーマトーク           |
| PM |                                   |   |                         |                   | 共同作業   |                       | IPT③             |
|    | 9                                 | 10  | 11                      | 12                | 13   | 14                    | 15               |
| AM |                                   | 1週間の<br>振り返り  | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 個人ワーク②            | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ)  | グループ<br>ワーク           | テーマトーク           |
| PM |                                   | 1ヶ月の<br>振り返り  | 健康チェック                  | セミナー<br>(医師)      | フィンランド<br>メソッド   |                       | レポート<br>教室       |
|    | 16                                | 17  | 18                      | 19                | 20   | 21                    | 22               |
| AM |                                   | 1週間の<br>振り返り  | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 個人ワーク①            | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ)  | 卓球大会                  | テーマトーク           |
| PM |                                   | グループ<br>ワーク   | IPT                     | CBT②              | ビジネス<br>ゲーム  | <u>第3金曜の為<br/>お休み</u> | IPT④             |
|    |                                   | 24  | 25                      | 26                | 27   | 28                    | 29               |
| AM | <b>5/31(月)は<br/>1週間の<br/>振り返り</b> | 1週間の<br>振り返り  | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 個人ワーク②            | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ)  | グループ<br>ワーク           | テーマトーク           |
| PM |                                   | <b>グループ<br/>ワークです</b>   | グループ<br>ワーク             | セルフケア             | セミナー<br>(薬剤師)  |                       | なりたい自分<br>プランニング |

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。

