

## 8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							IPT④
	2	3	4	5	6	7	8
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)	KYゲーム	テーマトーク
PM		グループワーク	セルフケア	個人面談	共同作業	SST	レポート発表
	9	10	11	12	13	14	15
AM		<b>山の日</b> 	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 (壁新聞)	テーマトーク
PM			CBT	特別セミナー (SST)	フィンランドメソッド		IPT⑤
	16	17	18	19	20	21	22
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	CBT①	心理プログラム	第3金曜の為 お休み	レポート教室 (課題明確化)
	23	24	25	26	27	28	29
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 (壁新聞)	テーマトーク
PM		グループワーク	IPT	セミナー (Dr.)	なりたい自分プランニング		IPT⑥

**8月31日はAM：1週間の振り返り PM：1ヶ月の振り返りとなります**

体育館の日には体育館シューズ、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。