

# 1月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
AM		<b>休み</b>	フィジカル トレーニング (ヨガ)	1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	グループ ワーク	テーマトーク
PM			新春 卓球大会	1ヶ月の 振り返り	共有まとめ (コーピン グ)		レポート 教室
	9	10	11	12	13	14	15
AM		<b>成人 の日</b>	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)	グループ ワーク	テーマトーク
PM			セルフケア	新春 コンセンサス	フィンランド メソッド		IPT③
	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	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	CBT	セミナー (医師)	なりプラ 特別号	<u>第3金曜の為 お休み</u>	レポート 教室
	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	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	健康チェック	CBT①	なりたい自分 プランニング	SST	IPT④
	30	31					
AM		1週間の 振り返り	<p>※1/4はお弁当の<b>持参</b>をお願いします。                      1/5から1日参加で弁当を注文する方は                      300円のお支払いをよろしくお願い致します。</p> 				
PM		1ヶ月の 振り返り					

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。