

2023年9月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31	9/1	2
AM						休み	テーマトーク
PM							IPT②
	3	4	5	6	7	8	9
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	グループワーク	KYゲーム	休み
PM		1ヶ月の振り返り	セルフケア	CBT		SST	
	10	11	12	13	14	15	16
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)	休み	テーマトーク
PM		グループワーク	IPT	レポート発表	心理プログラム		IPT③
	17	18	19	20	21	22	23
AM	敬老の日		フィジカルトレーニング (ヨガ)	個人ワーク (クレペリン検査)	フィジカルトレーニング (ヨガ)	個人ワーク	休み
PM			健康チェック	CBT	フィンランドメソッド	なりたい自分プランニング	
	24	25	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)	CBT ホームワーク	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	CBT	セミナー (心理士)	グループワーク		IPT④

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・飲み物などを持参してください。

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。

