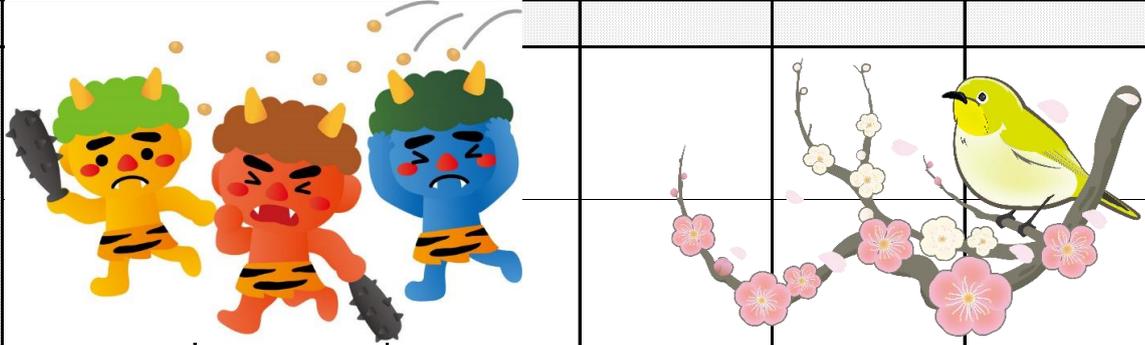


2月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
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)	KYゲーム	テーマトーク
PM		1ヶ月の振り返り	セルフケア	特別セミナー	共同作業	SST	レポート教室
	7	8	9	10	11	12	13
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	建国 記念 の日	グループワーク	テーマトーク
PM		グループワーク	CBT	CBT③			IPT⑤
	14	15	16	17	18	19	20
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)	卓球大会	テーマトーク
PM		グループワーク	健康チェック	セミナー (医師)	自分への手紙を書こう	第3金曜の為 お休み	レポート教室
	21	22	23	24	25	26	27
AM		1週間の振り返り	天皇 誕生日	個人ワーク②	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		グループワーク		CBT④	なりたい自分プランニング		IPT⑥
	28						

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。