

2023年5月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	30	5/1	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)	憲法 記念日	みどりの 日	こどもの 日	テーマトーク
PM		1ヶ月の 振り返り	健康チェック				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	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	テーマトーク
PM		グループ ワーク	心理 プログラム	強みを考える ワーク	自分への 手紙を書こう	G.W. プランニング	IPT⑥
	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	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	セルフケア	強みを活かす ワーク	フィンランド メソッド	第3金曜の為 お休み	IPTの ホームワーク
	21	22	23	24	25	26	27
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	IPT	セミナー (MHSW) (GWの時間)	なりたい自分 プランニング	SST	IPT①
	28	29	30	31	1	2	3
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 (クレベリン検査)			
PM		グループ ワーク	健康チェック	CBT①			

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。

