

3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	セミナー (薬剤師)	共有まとめ (リスト)	SST	レポート 発表
	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	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	IPT	CBT⑤	フィンランド メソッド		IPT①
	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	春分 の日
PM		グループ ワーク	健康チェック	セミナー (栄養士)	心理 プログラム (吉田)	第3金曜の為 お休み	
	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①	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	CBT	CBT⑥	なりたい自分 プランニング		IPT②
	28	29	30	31			
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			
PM		グループ ワーク	セルフケア	セミナー (PSW)			

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。

