

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。

