

## 12月 リワーク・プレワーク スケジュール (仮)

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
AM			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 (ガイドブッ ク)	テーマトーク
PM			IPT	怒りと上手く 付き合うために	共有まとめ (リスト)		IPT①
	6	7	8	9	10	11	12
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 (ガイドブッ ク)	テーマトーク
PM		1か月後の 振り返り	健康チェック	セミナー (薬剤師)	フィンランド メソッド		レポート 教室
	13	14	15	16	17	18	19
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	CBT	怒りと上手く 付き合うために	心理 プログラム	第3金曜の為 お休み	IPT②
	20	21	22	23	24	25	26
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)	大掃除	テーマトーク
PM		グループ ワーク	???	セミナー (栄養士)	なりたい自分 プランニング <small>(年未年始版)</small>	???	レポート 教室
	27	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)	休み	大晦日		
PM		グループ ワーク	IPT				

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。