

10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
AM			フィジカル トレーニング	個人ワーク①	フィジカル トレーニング	グループワー ク	テーマトーク
PM			健康チェック	C B T ①	共同作業	グループワー ク	レポート発表
	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	個人ワーク②	フィジカル トレーニング	個人ワーク	テーマトーク
PM		グループワー ク	I P T	セミナー 管理栄養士	コミュニケー ションスキル アップ	テーマトーク	IPT③
	13	14	15	16	17	18	19
AM		体育の日	フィジカル トレーニング	1週間の 振り返り	メンバー企画 (準備日)	KYゲーム	テーマトーク
PM			セルフケア	CBT②		SST	レポート教室
	20	21	22	23	24	25	26
AM		1週間の 振り返り	即位礼正殿の 儀	個人ワーク①	フィジカル トレーニング	グループワー ク	テーマトーク
PM		グループワー ク		セミナー 精神保健福祉 士	悩み相談		IPT
	27	28	29	30	31		
AM		1週間の 振り返り	健康チェック	個人ワーク②	フィジカル トレーニング		
PM		1か月の 振り返り	体育館	C B T ③	共有まとめ		

薬剤師セミナーの日には、お薬手帳をお持ちください。

体育館の日には体育館シューズ、着替え、飲み物等の必要なものを持参してください。

プログラムの内容や時間帯が変更になっている箇所がありますので、ご確認ください。

質問などありましたら、スタッフまでお声かけください。