

9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
AM				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				セミナー (栄養士)	共有まとめ (リスト)		レポート 発表
	5	6	7	8	9	10	11
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		1ヶ月の 振り返り	IPT	CBT①	フィンランド メソッド		IPT①
	12	13	14	15	16	17	18
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)	卓球大会	テーマトーク
PM		グループ ワーク	セルフケア	セミナー (PSW)	心理 プログラム	第3金曜の為 お休み	レポート 教室
	19	20	21	22	23	24	25
AM		敬老の日	フィジカル トレーニング (ヨガ)	1週間の 振り返り	秋分の日	グループ ワーク	テーマトーク
PM			CBT	CBT②			IPT②
	26	27	28	29	30		
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)		
PM		グループ ワーク	健康チェック	セミナー (薬剤師)	なりたい自分 プランニング		

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。

