

8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	7
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		1ヶ月の 振り返り	健康チェック	セミナー (医師)	共同作業		レポート 教室
	8	9	10	11	12	13	14
AM	山の日	振替休日	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			IPT	模擬面談	フィンランド メソッド		IPT⑤
	15	16	17	18	19	20	21
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 (薬剤師)	心理 プログラム	第3金曜の為 お休み	レポート 教室
	22	23	24	25	26	27	28
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		グループ ワーク	CBT	コンセンサス ゲーム	なりたい自分 プランニング	SST	IPT⑥
	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)				
PM		グループ ワーク	健康チェック				

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。

