

## 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
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 (CBTホームワーク)	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	模擬面談	共同作業		IPT⑤
	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	<b>山の日</b>	グループワーク	テーマトーク
PM		グループワーク	健康チェック	心理プログラム			レポート教室
	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	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	IPT	セミナー (医師)	フィンランドメソッド	第3金曜の為 お休み	IPT⑥
	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	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	セルフケア	CBT①	なりたい自分 プランニング		レポート発表
	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 (CBTホームワーク) (クレベリン検査)			
PM		グループワーク	CBT	コンセンサス ゲーム			

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。