

12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
AM					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					共有まとめ (コーピング)		レポート発表
	4	5	6	7	8	9	10
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		1ヶ月の 振り返り	IPT	模擬面談	フィンランド メソッド		IPT②
	11	12	13	14	15	16	17
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	大掃除	卓球大会	テーマトーク
PM		グループ ワーク	健康チェック	CBT③	心理 プログラム	第3金曜の為 お休み	レポート教室
	18	19	20	21	22	23	24
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)	KYゲーム	テーマトーク
PM		グループ ワーク	CBT	セミナー (医師) (CBTホームワーク)	なりたい自分 プランニング	SST	IPT③
	25	26	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)	個人ワーク (クレベリン検査)	フィジカル トレーニング (ヨガ)	休み	休み
PM		1ヶ月の 振り返り	セルフケア	CBT④	年末年始 プランニング		

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。