

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	5
AM			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 (HP広報)	テーマトーク
PM			セルフケア	CBT②	共有まとめ (リスト)		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 (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 (HP広報)	テーマトーク
PM			グループ ワーク	CBT	セミナー (薬剤師)		フィンランド メソッド
	13	14	15	16	17	18	19
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)	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
	20	21	22	23	24	25	26
AM		敬老の日 秋分の日 		1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	KYゲーム	テーマトーク
PM				セミナー (栄養士)	なりたい自分 プランニング	SST	IPT②
	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			
PM			1ヶ月の 振り返り	セルフケア			

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。