

2026年4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	フィジカル トレーニング (ヨガ)	KYゲーム	休み
PM				CBT⑤	グループワーク	SST	
	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	健康体操	休み	テーマトーク
PM		1か月の振り返り	IPT	CBT⑥	グループワーク		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)	CBT HW	フィジカル トレーニング (ヨガ)	卓球大会	休み
PM		グループワーク	健康チェック	レポート教室 (チェックシート)	グループワーク	第3金曜日のため お休み	
	19	20	21	22	23	24	25
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 (クレペリン)	健康体操	休み	テーマトーク
PM		グループワーク	CBT	レポート教室 (課題明確化シート)	共有まとめ (必要なことリスト)		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)	休み	フィジカル トレーニング (ヨガ)		
PM		グループワーク	セルフケア		共同作業		

フィジカル・卓球大会など運動のプログラムでは着替えやタオル・飲み物など持参してください
 プログラムは急遽変更になることがありますので、ご了承ください。
 スケジュールに関する質問がありましたらスタッフまでお気軽にお声かけください