

## 2023年10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	フィジカルトレーニング (ヨガ)	KYゲーム	休み
PM		1カ月の振り返り	セルフケア	CBT③	グループワーク	SST	
	8	9	10	11	12	13	14
AM		スポーツの日	フィジカルトレーニング (ヨガ)	1週間の振り返り (CBTホームワーク)	フィジカルトレーニング (ヨガ)	休み	テーマトーク
PM			IPT	コンセンサスゲーム	グループワーク		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 (クレパリン)	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	CBT④	グループワーク	第3金曜日のため 休み	
	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)	CBT ホームワーク	フィジカルトレーニング (ヨガ)	休み	テーマトーク
PM		グループワーク	CBT	レポート教室	共有まとめ (必要なことリスト)		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		1カ月の振り返り	セルフケア				

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