


1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
AM				1月4日に1日参加される方は お弁当をご持参ください			
PM							
	3	4	5	6	7	8	9
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)	KYゲーム	テーマトーク
PM		1ヶ月の振り返り	セルフケア	セミナー (PSW)	共有まとめ (コーピング)	SST	レポート教室
	10	11	12	13	14	15	16
AM		成人の日	フィジカルトレーニング (ヨガ)	1週間の振り返り	フィジカルトレーニング (ヨガ)	卓球大会	テーマトーク
PM			CBT	CBT①	フィンランドメソッド	第3金曜の為お休み	IPT
	17	18	19	20	21	22	23
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	テーマトーク
PM		グループワーク	健康チェック	セミナー (薬剤師)	コミュニケーションゲーム		レポート発表
	24	25	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)	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	テーマトーク
PM		グループワーク	IPT	CBT②	なりたい自分プランニング		IPT

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。

