

2026年7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	KYゲーム	休み	テーマトーク
PM				CBT②	SST		IPT①
	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)	CBT HW	健康体操	個人ワーク	休み
PM		1か月の振り返り	IPT③	レポート教室 (年表)	グループワーク	なりたい自分 プランニング (振り返り編)	
	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)	個人ワーク (クレペリン)	フィジカル トレーニング (ヨガ)	休み	テーマトーク
PM		レポート教室 (チェックシート)	健康チェック	CBT③	グループワーク		IPT②
	19	20	21	22	23	24	25
AM		休み	フィジカル トレーニング (ヨガ)	1週間の振り返り CBT HW	健康体操	個人ワーク	休み
PM			CBT④	レポート教室 (課題明確化シート)	グループワーク	卓球大会	
	26	27	28	29	30	31	8月1日
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)	休み	テーマトーク
PM		レポート教室 (まとめ)	セルフケア⑤	CBT④	グループワーク		IPT③

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