

2023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
	26	27	28	29	30	31	4/1
AM							テーマトーク
PM							IPT④
	2	3	4	5	6	7	8
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	テーマトーク
PM		グループ ワーク	健康チェック	CBT⑤	共有まとめ (リスト)	SST	レポート教室
	9	10	11	12	13	14	15
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 (CBT 5.5)	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	テーマトーク
PM		1ヶ月の 振り返り	CBT	心理士 セミナー	フィンランド メソッド	共同作業	IPT⑤
	16	17	18	19	20	21	22
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)	卓球大会	テーマトーク
PM		グループ ワーク	セルフケア	CBT⑥	心理 プログラム	第3金曜の為 お休み	レポート 発表
	23	24	25	26	27	28	29
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 (クレベリン検査) (CBTホームワーク)	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	昭和 の日
PM		グループ ワーク	IPT	模擬面談	なりたい自分 プランニング	G.W. プランニング	

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・飲み物などを持参してください。

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。

