

6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)	個人ワーク	休み
PM				CBT②	共有まとめ (コーピング)	フィンランド メソッド	
	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	フィジカル トレーニング (ヨガ)	休み	テーマトーク
PM		1ヶ月の 振り返り	CBT	セミナー (薬剤師)	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)	個人ワーク	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	CBT③	グループ ワーク	第3金曜の為 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 (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	IPT	レポート教室	グループ ワーク		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)	個人ワーク (クレベリン検査)	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	CBT④	なりたい自分 プランニング		

第1・3(5)土曜日と第2・4金曜日のデイケアは **休み** になります。ご了承ください。

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。