

## 2024年2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
AM					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		IPT①
	4	5	6	7	8	9	10
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)	個人ワーク	休み
PM		1カ月の振り返り	IPT	CBT②	フィンランドメゾット	卓球大会	
	11	12	13	14	15	16	17
AM		休み	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)	休み	テーマトーク
PM			健康チェック	専門職セミナー 栄養士 CBT HW	グループワーク		IPT②
	18	19	20	21	22	23	24
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	休み
PM		グループ ワーク	CBT	CBT③	グループワーク		
	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)	CBT HW	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	レポート教室 (課題明確化シート)	グループワーク		

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