

4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)	グループ ワーク	テーマトーク
PM					共有まとめ (コーピング)		レポート 教室
	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		1ヶ月の 振り返り	IPT	個人面談	フィンランド メソッド		IPT③
	11	12	13	14	15	16	17
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)	卓球大会	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)	心理 プログラム (二宮)	第3金曜の為 お休み	レポート 教室
	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	CBT	コンセンサス ゲーム	なりたい自分 プランニング		IPT④
	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	昭和 の日	グループ ワーク	
PM		グループ ワーク	セルフケア	CBT①			

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
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。

