

11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	5	6
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング (ヨガ)	文化の日	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		心理プログラム		IPT⑤
	7	8	9	10	11	12	13
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)	グループワーク	テーマトーク
PM		グループワーク	セルフケア	セミナー (薬剤師)	フィンランドメソッド		レポート教室
	14	15	16	17	18	19	20
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	CBT	CBT⑤	なりたい自分プランニング	第3金曜の為お休み	IPT⑥
	21	22	23	24	25	26	27
AM		1週間の振り返り	勤労感謝の日	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		セミナー (栄養士)	健康チェック	SST	レポート発表
	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)				
PM		グループワーク	IPT				

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。

