

## 7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)
PM				共有まとめ (コーピング)		IPT③	
	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)	KYゲーム	テーマトーク
PM		1ヶ月の 振り返り	健康チェック	セミナー (薬剤師)	フィンランド メソッド	SST	レポート 発表
	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	IPT	CBT⑥	自分への 手紙を書こう	第3金曜の為 お休み	IPT④
	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	<b>海の日</b>	<b>スポーツ の日</b>	テーマトーク
PM		グループ ワーク	セルフケア	特別 セミナー			レポート 教室
		26	27	28	29	30	31
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)	グループ ワーク	テーマトーク
PM		グループ ワーク	CBT	CBT⑦	なりたい自分 プランニング		IPT⑤

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。

