

11月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
		10/31	1	2	3	4	5
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング (ヨガ)	1ヶ月の振り返り	文化の日	KYゲーム	テーマトーク
PM		グループワーク	健康チェック	CBT⑥		SST	レポート教室
	6	7	8	9	10	11	12
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	テーマトーク
PM		グループワーク	IPT	セミナー (薬剤師)	フィンランドメソッド	共同作業	IPT⑥
	13	14	15	16	17	18	19
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	セルフケア	CBT①	自分への手紙を書こう	第3金曜の為に お休み	レポート発表
	20	21	22	23	24	25	26
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング (ヨガ)	勤労感謝の日	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		グループワーク	CBT		なりたい自分 プランニング		IPT①
	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 (CBTホームワーク) (クレベリン検査)			
PM		グループワーク	健康チェック	CBT②			

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。