

6月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
		5月31日	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)	個人ワーク①	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	CBT	CBT③	共有まとめ (リスト)	SST	IPT①
	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	健康チェック	セミナー (栄養士)	フィンランドメソッド		レポート教室
	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	CBT④	なりたい自分プランニング	第3金曜の為お休み	IPT②
	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)	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	セルフケア	セミナー	心理プログラム		レポート教室
		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			
PM		グループワーク	CBT	CBT⑤			

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。