

## 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	7
AM		1週間の振り返り	文化の日	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		1か月後の振り返り		特別セミナー	共同作業	SST	IPT⑤
	8	9	10	11	12	13	14
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(ガイドブック)	テーマトーク
PM		グループワーク	健康チェック	CBT⑦	フィンランドメソッド		レポート教室
	15	16	17	18	19	20	21
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	CBT	個人面談	心理プログラム	第3金曜の為お休み	IPT⑥
	22	23	24	25	26	27	28
AM		<b>勤労感謝の日</b> 	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(ガイドブック)	テーマトーク
PM			セルフケア	セミナー(医師)	なりたい自分プランニング		レポート教室
	29	30					
AM		1週間の振り返り					
PM		グループワーク					

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。