

5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 | 憲法 記念日 | みどりの 日 | こどもの 日 | KYゲーム | 休み |
| PM | | 1ヶ月の振り返り | | | | フィンランドメソッド | |
| | 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 | フィジカルトレーニング(ヨガ) | 休み | テーマトーク |
| PM | | グループワーク | CBT | セミナー(栄養士) | 共同作業 | | IPT⑤ |
| | 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 | フィジカルトレーニング(ヨガ) | 卓球大会 | 休み |
| PM | | グループワーク | 健康チェック | CBT① | 心理プログラム | <u>第3金曜の為お休み</u> | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 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) | フィジカルトレーニング(ヨガ) | 休み | テーマトーク |
| PM | | グループワーク | IPT | レポート教室 | なりたい自分プランニング | | IPT⑥ |
| | 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) | | | | |
| PM | | グループワーク | セルフケア | | | | |

第1・3(5)土曜日と第2・4金曜日のデイケアは**休み**になります。ご了承ください。

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。