

2024年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
AM				1週間の振り返り	フィジカルトレーニング (ヨガ)	休み	休み
PM				1カ月の振り返り	グループワーク		
	5	6	7	8	9	10	11
AM	5	休み	フィジカルトレーニング (ヨガ)	1週間の振り返り	フィジカルトレーニング (ヨガ)	休み	テーマトーク
PM			健康チェック	模擬面談	グループワーク		IPT②
	12	13	14	15	16	17	18
AM	12	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	CBT	専門職セミナー (精神保健福祉士)	グループワーク	第3金曜日のため 休み	
	19	20	21	22	23	24	25
AM	19	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 (クレペリン)	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	セルフケア	CBT ①	グループワーク		IPT③
	26	27	28	29	30	31	
AM	26	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	
PM		グループワーク	IPT	レポート教室	グループワーク	なりプラ (振り返り編)	

フィジカル・卓球大会など運動のプログラムでは着替えやタオル・飲み物など持参してください
 プログラムは急遽変更になることがありますので、ご了承ください。
 スケジュールに関する質問がありましたらスタッフまでお気軽にお声かけください