

## 2023年2月 リワーク・プレワーク スケジュール

|    | 日  | 月            | 火                       | 水                            | 木                       | 金             | 土                 |
|----|----|--------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------|-------------------|
|    | 29 | 30           | 31                      | 2/1                          | 2                       | 3             | 4                 |
| AM |    |              |                         | 個人ワーク<br>(CBTホームワーク)         | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | グループ<br>ワーク   | テーマトーク            |
| PM |    |              |                         | 1ヶ月の<br>振り返り                 | 共同作業                    |               | IPT⑥              |
|    | 5  | 6            | 7                       | 8                            | 9                       | 10            | 11                |
| AM |    | 1週間の<br>振り返り | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 個人ワーク                        | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | グループ<br>ワーク   | <b>建国<br/>記念日</b> |
| PM |    | グループ<br>ワーク  | 健康チェック                  | CBT①                         | フィンランド<br>メソッド          |               |                   |
|    | 12 | 13           | 14                      | 15                           | 16                      | 17            | 18                |
| AM |    | 1週間の<br>振り返り | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 個人ワーク                        | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 卓球大会          | テーマトーク            |
| PM |    | グループ<br>ワーク  | CBT                     | セミナー<br>(栄養士)<br>(CBTホームワーク) | なりたい自分<br>プランニング        | 第3金曜の為<br>お休み | IPT①              |
|    | 19 | 20           | 21                      | 22                           | 23                      | 24            | 25                |
| AM |    | 1週間の<br>振り返り | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) | 個人ワーク<br>(クレベリン検査)           | <b>天皇<br/>誕生日</b>       | グループ<br>ワーク   | テーマトーク            |
| PM |    | グループ<br>ワーク  | セルフケア                   | CBT②                         |                         |               | レポート発表            |
|    | 26 | 27           | 28                      | 3/1                          | 2                       | 3             | 4                 |
| AM |    | 1週間の<br>振り返り | フィジカル<br>トレーニング<br>(ヨガ) |                              |                         |               |                   |
| PM |    | グループ<br>ワーク  | IPT                     |                              |                         |               |                   |

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・飲み物などを持参してください。

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。

