

6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
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		1ヶ月の振り返り	セルフケア	専門職セミナー (医師)	共有まとめ (リスト)	SST	IPT⑥
	7	8	9	10	11	12	13
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 (HP)	テーマトーク
PM		グループワーク	IPT	CBT③	フィンランドメソッド	グループワーク (HP)	レポート教室 (まとめシート)
	14	15	16	17	18	19	20
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	CBT④	コミュニケーションスキルアップ	第3金曜日のためお休み	IPT①
	21	22	23	24	25	26	27
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 (HP)	テーマトーク
PM		グループワーク	健康チェック	専門職セミナー (薬剤師)	なりたい自分プランニング	グループワーク (HP)	レポート教室 (年表)
	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)				
PM		1ヶ月の振り返り	IPT				

薬剤師セミナーの日には、お薬手帳をお持ちください。

体育館の日には体育館シューズ、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。