

7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				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				セミナー (栄養士)	共有まとめ コーピング	SST	IPT②
	5	6	7	8	9	10	11
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 (壁広報)	テーマトーク
PM		グループワー ク	セルフケア	CBT⑤	フィンランド メソッド	グループワー ク (壁広報)	レポート発表
	12	13	14	15	16	17	18
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	セミナー (PSW)	コミュニケー ションスキル アップ	<u>第3金曜日の ためお休み</u>	IPT③
	19	20	21	22	23	24	25
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	海の日	スポーツの日	テーマトーク
PM		グループワー ク	健康チェック	CBT⑥			レポート教室 (チェック シート)
	26	27	28	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)	個人ワーク①	フィジカル トレーニング (ヨガ)	グループワー ク (壁広報)	
PM		1ヶ月の 振り返り	IPT	セミナー (薬剤師)	心理プロ	グループワー ク (壁広報)	

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。