

2023年3月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	3/1	2	3	4
AM				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)	グループ ワーク	テーマトーク
PM				1ヶ月の 振り返り	共有まとめ (コーピング)		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	フィジカル トレーニング (ヨガ)	グループ ワーク	テーマトーク
PM		グループ ワーク	健康チェック	CBT③	フィンランド メソッド		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 (CBTホームワーク)	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	メタ認知 トレーニング	なりブラ号外 (マインドマップ)	第3金曜の為 お休み	IPT③
	19	20	21	22	23	24	25
AM		1週間の 振り返り	春分 の日	個人ワーク	フィジカル トレーニング (ヨガ)	グループ ワーク	テーマトーク
PM		グループ ワーク		CBT④	セルフケア		レポート教室
	26	27	28	29	30	31	4/1
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 (クレベリン検査)	フィジカル トレーニング (ヨガ)	KYゲーム	
PM		グループ ワーク	IPT	セミナー (薬剤師) (CBTホームワーク)	なりたい自分 プランニング	SST	

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。

