

2023年7月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	2	7/3	4	5	6	7	8
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)	グループワーク	テーマトーク
PM		1ヶ月の振り返り	CBT	メタ認知トレーニング	共有まとめ (リスト)		IPT④
	9	10	11	12	13	14	15
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		タワー大会	セルフケア	CBT④	フィンランドメソッド		レポート発表
	16	17	18	19	20	21	22
AM		海の日	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)	卓球大会	テーマトーク
PM			IPT	セミナー (薬剤師) (CBTホームワーク)	なりブラ号外 (マインドツリー編)	第3金曜の為 お休み	IPT⑤
	23	24	25	26	27	28	29
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)	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	CBT⑤	なりたい自分プランニング		レポート教室
	30	31	8/1	2	3	4	5
AM		1週間の振り返り					
PM		グループワーク					

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。



HATANO