

## 2024年1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		休み	休み	休み	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	テーマトーク
PM					卓球大会	フィンランド メソッド	IPT⑤
	7	8	9	10	11	12	13
AM		成人の日 休み	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)	KY	休み
PM			IPT	CBT 年末振り返り	共有まとめ (必要なことリスト)	SST	
	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	フィジカル トレーニング (ヨガ)	休み	テーマトーク
PM		グループ ワーク	健康チェック	レポート教室	なりたい自分 プランニング (振り返り編)		IPT⑥
	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 (クレペリン)	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	休み
PM		グループ ワーク	CBT	CBT①	グループワーク	心理プログラム	
	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)	CBT HW			
PM		グループ ワーク	セルフケア	模擬面談			

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