

## 2024年4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	フィジカルトレーニング (ヨガ)	KY	休み
PM		1カ月の振り返り	IPT	CBT⑥	グループワーク	SST	
	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)	CBT HW	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 (まとめ)	グループワーク		IPT⑥
	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)	卓球大会	休み
PM		グループワーク	CBT	強みを考える	グループワーク	第3金曜日のため 休み	
	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)	休み	テーマトーク
PM		グループワーク	セルフケア	強みを活かす	グループワーク		IPT①
	28	29	30				
AM		休み	フィジカルトレーニング (ヨガ)				
PM			IPT				

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