

2024年6月 リワーク・プレワークスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
							1
AM							休み
PM							
	2	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	フィジカルトレーニング (ヨガ)	休み	テーマトーク
PM		1カ月の振り返り	健康チェック	CBT②	グループワーク		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)	CBT HW	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	レポート教室 (年表)	フィンランドメソッド	共有kまとめ (必要なことリスト)	
	16	17	18	19	20	21	22
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	CBT③	共同作業		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	フィジカルトレーニング (ヨガ)	KY	休み
PM		グループワーク	IPT	専門職セミナー (心理)	共有まとめ (コーピング)	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