

2026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 |
|----|----|----------|------------------|---------------|------------------|--------------------|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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) | 個人ワーク | 休み |
| PM | | 1か月の振り返り | セルフケア | CBT③ | グループワーク | なりたい自分プランニング (計画編) | |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| AM | | 1週間の振り返り | フィジカルトレーニング (ヨガ) | CBT HW | 健康体操 | 休み | テーマトーク |
| PM | | グループワーク | IPT | レポート教室 (年表) | グループワーク | | IPT⑤ |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 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 | 休み |
| PM | | グループワーク | 健康チェック | CBT④ | グループワーク | | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| AM | | 1週間の振り返り | フィジカルトレーニング (ヨガ) | CBT HW | 健康体操 | 休み | テーマトーク |
| PM | | グループワーク | CBT | 専門職セミナー (心理師) | グループワーク | | IPT⑥ |
| | 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) | | | | |
| PM | | グループワーク | セルフケア | | | | |

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