

2026年5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 |
| AM | | | | | | KYゲーム | 休み |
| PM | | | | | | SST | |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| AM | | 休み | 休み | 休み | 健康体操 | 個人ワーク | テーマトーク |
| PM | | | | | 共有まとめ (コーピング) | 心理プログラム | IPT③ |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 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 | | 1か月の振り返り | IPT | 強みを考える | 自分への手紙を 書こう | 第3金曜日のため お休み | |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 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) | 健康体操 | 休み | テーマトーク |
| PM | | グループワーク | 健康チェック | 強みを活かす | モルック大会 | | IPT④ |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 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 | | グループワーク | CBT | レポート教室 (まとめ) | 共同作業 | なりたい自分 プランニング (振り返り編) | |

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