

2026年10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
AM					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	共同作業	
	4	5	6	7	8	9	10
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	健康体操	休み	テーマトーク
PM		1か月の振り返り	IPT⑥	レポート教室 (年表)	グループワーク		IPT②
	11	12	13	14	15	16	17
AM		休み	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			健康チェック	レポート教室 (チェックシート)	グループワーク	第3金曜日のため お休み	
	18	19	20	21	22	23	24
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 (クレバリン)	健康体操	休み	テーマトーク
PM		グループワーク	セルフケア②	CBT①	グループワーク		IPT③
	25	26	27	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	フィジカル トレーニング (ヨガ)	KYゲーム	休み
PM		グループワーク	CBT①	レポート教室 (課題明確化シート)	グループワーク	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