

2024年7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) | 1カ月の振り返り | 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 | CBT④ | コンセンサスゲーム | | IPT⑥ |
| | 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) | 個人ワーク | 休み |
| PM | | グループワーク | CBT | レポート教室 (チェックシート) | 自分への手紙を書こう | 体力測定会 | |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| AM | | 休み | フィジカルトレーニング (ヨガ) | 1週間の振り返り | フィジカルトレーニング (ヨガ) | 休み | テーマトーク |
| PM | | | セルフケア | CBT⑤ | フィンランドメソッド | | IPT① |
| | 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) | KY | 休み |
| PM | | グループワーク | IPT | CBT⑥ | なりたい自分プランニング (計画編) | SST | |
| | 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 | | | |
| PM | | グループワーク | 健康チェック | 専門職セミナー (栄養課) | | | |

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