

## 2024年9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)	1カ月の振り返り	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	CBT①	グループワーク	なりたい自分プランニング (振り返り編)	
	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	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	レポート教室 (課題明確化シート)	グループワーク		IPT⑤
	15	16	17	18	19	20	21
AM		敬老の日のため 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)	卓球大会	休み
PM			IPT	CBT②	グループワーク	第3金曜日のためお休み	
	22	23	24	25	26	27	28
AM		秋分の日のため 休み	フィジカルトレーニング (ヨガ)	1週間の振り返り CBT HW	フィジカルトレーニング (ヨガ)	休み	テーマトーク
PM			健康チェック	専門職セミナー (精神保健福祉士)	グループワーク		IPT⑥
	29	30					
AM		1週間の振り返り					
PM		グループワーク					

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