

2025年4月 リワーク・プレワークスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
		3/31	1	2	3	4	5
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	IPT	CBT⑤	グループワーク	自分への手紙を書こう	
	6	7	8	9	10	11	12
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)	休み	テーマトーク
PM		1カ月の振り返り	セルフケア	CBT⑥	グループワーク		IPT①
	13	14	15	16	17	18	19
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)	卓球大会	休み
PM		グループワーク	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	
	20	21	22	23	24	25	26
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	テーマトーク
PM		グループワーク	CBT	強みを考える	グループワーク		IPT②
	27	28	29	30			
AM		1週間の振り返り	休み	個人ワーク			
PM		グループワーク		強みを活かす			

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