

## 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
AM							テーマトーク
PM							IPT③
	2	3	4	5	6	7	8
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング(ヨガ)	1ヶ月の振り返り	フィジカルトレーニング(ヨガ)	グループワーク	テーマトーク
PM		グループワーク	健康チェック	CBT④	共有まとめ(リスト)		レポート教室
	9	10	11	12	13	14	15
AM		スポーツの日	フィジカルトレーニング(ヨガ)	1週間の振り返り(CBTホームワーク)	フィジカルトレーニング(ヨガ)	グループワーク	テーマトーク
PM			IPT	模擬面談	フィンランドメソッド		IPT④
	16	17	18	19	20	21	22
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	テーマトーク
PM		グループワーク	セルフケア	CBT⑤	なりたい自分プランニング(号外)	第3金曜の為お休み	レポート発表
	23	24	25	26	27	28	29
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(CBTホームワーク)(クレベリン検査)	フィジカルトレーニング(ヨガ)	グループワーク	テーマトーク
PM		グループワーク	CBT	コンセンサスゲーム	なりたい自分プランニング		IPT⑤

10/31はAM:1週間の振り返り、PM:1ヶ月の振り返りを実施します。

フィジカル・卓球大会等、運動のプログラムでは着替え、飲み物等の必要なものを持参してください。

プログラムは変更になることがあります。ご了承ください。

質問などありましたら、スタッフまでお気軽にお声かけください。