

2024年8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)	休み	テーマトーク
PM					グループ ワーク		IPT②
	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	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	休み
PM		1カ月の振り返り	CBT	強みを考える	グループ ワーク	卓球大会	
	11	12	13	14	15	16	17
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	レポート発表	グループ ワーク		IPT③
	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	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	強みを活かす	グループ ワーク	SST	
	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)	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	健康チェック	専門職セミナー (医師)	グループ ワーク		IPT④

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