

2025年3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							IPT④
	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)	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	セルフケア	CBT③	グループワーク	なりたい自分プランニング (計画編)	
	9	10	11	12	13	14	15
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	IPT	レポート教室 (年表)	グループワーク		IPT⑤
	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 (クレペリン)	休み	卓球大会	休み
PM		グループワーク	健康チェック	CBT④		第3金曜日のためお休み	
	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)	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	CBT	専門職セミナー (心理士)	グループワーク		IPT⑥

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