

2024年7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
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)	休み	テーマトーク
PM		グループワーク	健康チェック	CBT④	コンセンサスゲーム		IPT⑥
	7	8	9	10	11	12	13
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)	個人ワーク	休み
PM		グループワーク	CBT	レポート教室 (チェックシート)	自分への手紙を書こう	体力測定会	
	14	15	16	17	18	19	20
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	CBT⑤	フィンランドメソッド		IPT①
	21	22	23	24	25	26	27
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)	KY	休み
PM		グループワーク	IPT	CBT⑥	なりたい自分プランニング (計画編)	SST	
	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)	CBT HW			
PM		グループワーク	健康チェック	専門職セミナー (栄養課)			

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