

## 2024年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	2	3	4	5
AM			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			CBT	CBT③	グループ ワーク	共有まとめ (必要なことリスト)	
	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)	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	セルフケア	1カ月の振り返り	グループ ワーク		IPT①
	13	14	15	16	17	18	19
AM		スポーツ日のため 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)	卓球大会	休み
PM			IPT	CBT④	フィンランドメソッド	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)	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	健康チェック	専門職セミナー (心理士)	共有まとめ (コーピング)		IPT②
	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)		
PM		グループ ワーク	CBT	CBT⑤	共同作業		

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