

2024年11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
AM						KY	休み
PM						SST	
	3	4	5	6	7	8	9
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	1カ月の振り返り	フィンランドメソッド		IPT③
	10	11	12	13	14	15	16
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	休み
PM		グループワーク	IPT	CBT⑥	自分への手紙を書こう	第3金曜日のためお休み	
	17	18	19	20	21	22	23
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	勤労感謝の日のため休み
PM		グループワーク	健康チェック	模擬面談	体力測定会		
	24	25	26	27	28	29	30
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)	個人ワーク	休み
PM		グループワーク	CBT	専門職セミナー (栄養科)	グループワーク	なりたい自分プランニング (計画編)	

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