

2025年1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
AM				休み	休み	休み	テーマトーク
PM							IPT⑥
	5	6	7	8	9	10	11
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		1カ月の振り返り	セルフケア	CBT 年末振り返り	特別プログラム	SST	
	12	13	14	15	16	17	18
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			IPT	レポート教室 (年表)	特別プログラム		休み
	19	20	21	22	23	24	25
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		心理プログラム	健康チェック	模擬面談	特別プログラム	なりたい自分プランニング (振り返り編)	
	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	フィジカルトレーニング (ヨガ)	休み	
PM		レポート教室 (チェックシート)	CBT	専門職セミナー (精神保健福祉士)	フィンランドメソッド		

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