

## 2025年2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							IPT②
	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)	KY	休み
PM		1カ月の振り返り	セルフケア	CBT①	共有まとめ (必要なことリスト)	SST	
	9	10	11	12	13	14	15
AM		1週間の振り返り	休み	CBT HW	フィジカルトレーニング (ヨガ)	休み	テーマトーク
PM		レポート教室 (課題明確化シート)		レポート発表	共同作業		IPT③
	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)	フィジカルトレーニング (ヨガ)	卓球大会	休み
PM		レポート教室 (まとめ)	IPT	CBT②	共有まとめ (コーピング)	第3金曜日のためお休み	
	23	24	25	26	27	28	
AM		休み	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	
PM			CBT	レポート作成	健康チェック		

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