

2023年

## 5月プログラム（リワーク）

		月	火	水	木	金				
AM	①	5月 1	2	スポーツ						
	A 日常生活基礎力 トレーニング			オフィス シミュレーション (OSL)						
PM	②						③	B 私を振り返る		
AM	①	8	9	オフィスワーク 卓球	10	11	12	オフィスワーク 週の振り返り ウォーキング		
	A あるがまま講座			A SST				B 健康管理データ	A 認知療法（基礎編）	A ストレス マネジメント
PM	②			③				A アサーティブ トレーニング	A リラクゼーション	B 働き方ミーティング 復職者グループ
AM	①	15	16	スポーツ	17	18	19	オフィスワーク 週の振り返り ウォーキング		
	A 日常生活基礎力 トレーニング			オフィス シミュレーション (OSL)				座ったままストレッチ 雑談力を磨こう	A 認知療法（講義編）	B コミュニケーション ワーク
PM	②			③				B 私を振り返る	創作活動	B 働き方ミーティング 復職者グループ
AM	①	22	23	オフィスワーク 卓球	24	25	26	オフィスワーク 週の振り返り ウォーキング		
	A あるがまま講座			A SST				B 健康管理データ	A 認知療法（応用編）	A ストレス マネジメント
PM	②			③				A アサーティブ トレーニング	A アンガー マネジメント	B 働き方ミーティング 復職者グループ
AM	①	29	30	スポーツ	31	6月 1	2	オフィスワーク 週の振り返り ウォーキング		
	A 日常生活基礎力 トレーニング			オフィス シミュレーション (OSL)				座ったままストレッチ 雑談力を磨こう	A 認知療法（応用編）	B 図書館報告会
PM	②			③				B 私を振り返る	図書館利用	B 働き方ミーティング 復職者グループ

&lt;お知らせ&gt;

・感染症対策のため、熱の有無にかかわらず風邪症状がある場合や同居の家族にも風邪症状がある場合にも、通所を控えていただくようお願いいたします。来所時は手洗いとマスク着用をお願いします

- ・感染症の流行状況などでプログラムや内容を急遽変更する可能性があります。
- ・午後プログラムのAは60分、Bは90分のプログラムです
- ・青文字のプログラムは2階会議室で行います。
- ・緑文字のプログラムはリワーク外で行います。天候・状況に合わせた服装を御用意ください