

10月プログラム（リワーク）

2023年

		月	火	水	木	金							
AM	①	2	一週間の目標設定 オフィスワーク ウォーキング・園芸	3	オフィスワーク 卓 球	4	オフィスワーク パークゴルフ	5	オフィスワーク 芸術療法 認知療法（基礎編）	6	オフィスワーク 週の振り返り ウォーキング		
PM	②		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		
③			B 働き方を振り返る		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		B 働く環境を整える		
AM	①	9	体育の日		10	一週間の目標設定 オフィスワーク ウォーキング・園芸	11	オフィスワーク 座ったままストレッチ 雑談力を磨こう	12	オフィスワーク 芸術療法 認知療法（基礎編）	13	オフィスワーク 週の振り返り ウォーキング	
PM	②					オフィス シミュレーション (OSL)		創作活動		A 認知療法（応用編）		B コミュニケーション ワーク	
③											A 働く環境を整える		
AM	①	16	一週間の目標設定 オフィスワーク ウォーキング・園芸	17	オフィスワーク 卓 球	18	オフィスワーク パークゴルフ	19	オフィスワーク 芸術療法 認知療法（基礎編）	20	オフィスワーク 週の振り返り ウォーキング		
PM	②		A あるがまま講座		A SST		B 健康管理データ		A 記事をまとめよう		A ストレス マネジメント		
③			B 働き方を振り返る		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		B 働く環境を整える		
AM	①	23	一週間の目標設定 オフィスワーク ウォーキング・園芸	24	スポーツ	25	オフィスワーク 座ったままストレッチ 雑談力を磨こう	26	オフィスワーク 芸術療法 認知療法（基礎編）	27	オフィスワーク 週の振り返り ウォーキング		
PM	②		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)		特別プログラム		A 認知療法（応用編）		A 特別講座		
③			B 私を振り返る						B 働き方ミーティング 復職者グループ		B 働く環境を整える		
AM	①	30	一週間の目標設定 オフィスワーク ウォーキング・園芸	31	オフィスワーク 卓 球	11月 1	オフィスワーク パークゴルフ	2	オフィスワーク 週の振り返り 認知療法（基礎編）	3	オフィスワーク 週の振り返り ウォーキング		
PM	②		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 文化の日		
③			B 働き方を振り返る		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		文化の日		

＜お知らせ＞

- ・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は、通所を控えていただくようお願いいたします。また、来所時は手洗いとマスク着用をお願いします
- ・感染症の流行等でプログラムや内容を急遽変更することがあります

- ・午後プログラムのAは60分、Bは90分のプログラムです
- ・緑文字のプログラムは、外出して行います。天候・状況に合わせた服装を御用意ください