

## 令和7年12月 リワーク準備コース予定表

月			木			金		
1	AM	心理教育	4	AM	合同スポーツ	5	AM	面接・ワーク
	PM	認知行動療法		PM	コミュニケーション		PM	
8	AM	認知行動療法	11	AM	合同スポーツ	12	AM	全体活動 面接・ワーク
	PM	合同ゼミ (グループエクササイズ)		PM	セルフケア（11月分）		PM	
15	AM	書道	18	AM	合同スポーツ	19	AM	面接・ワーク
	PM	認知行動療法		PM	セルフケア		PM	
22	AM	復職プラン作り	25	AM	合同スポーツ	26	AM	デイケア冬休み
	PM	認知行動療法		PM	フリー		PM	
29	AM	デイケア冬休み	31		デイケア冬休み			
	PM							

※ 9:30～10:00は「朝のミーティング」、10:00～10:15は「ラジオ体操」を行います  
 ※ 「帰りのミーティング」は月・木曜日15:00～15:30、金曜日12:00～12:30に行います

※ 「朝のミーティング」と「帰りのミーティング」で「活動記録表」を使用します

※ プログラムは変更する場合があります

※ 1月は5日から始まります