

## 令和8年6月 リワーク準備コース予定表

月			木			金		
1	AM	グループワーク	4	AM	合同スポーツ（講師）	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	書道	11	AM	合同スポーツ	12	AM	全体活動 面接・ワーク
	PM	認知行動療法		PM	セルフケア		PM	
15	AM	心理教育	18	AM	合同スポーツ	19	AM	面接・ワーク
	PM	プレゼン準備		PM	プレゼン発表		PM	
22	AM	復職プラン作り	25	AM	合同スポーツ（講師）	26	AM	面接・ワーク
	PM	認知行動療法		PM	セルフケア		PM	
29	AM	認知行動療法		AM			AM	
	PM	リラクゼーション（ヨガ）		PM			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