

12月 リワーク・プログラム表

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク
午後				セルフエスティーム 日報作成	不眠CBT 日報作成
	5	6	7	8	9
午前	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク
午後	不安CBT 日報作成	アサーションSST 日報作成	マインドフルネス/ヨガ 日報作成	セルフエスティーム 日報作成	不眠CBT 日報作成
	12	13	14	15	16
午前	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク
午後	不安CBT 日報作成	アサーションSST 日報作成	マインドフルネス/ヨガ 日報作成	セルフエスティーム 日報作成	不眠CBT 日報作成
	19	20	21	22	23
午前	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	天皇誕生日
午後	不安CBT 日報作成	アサーションSST 日報作成	マインドフルネス/ヨガ 日報作成	セルフエスティーム 日報作成	休み
	26	27			
午前	新聞購読/プレゼン オフィスワーク	新聞購読/プレゼン オフィスワーク			
午後	不安CBT 日報作成	アサーションSST 日報作成			
☆12/28～1/3は年末年始でお休みです。 ☆平成29年1月からは、うつ病CBTもスタートします。					