

2月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土				
				1	2	3				
午前	1/29	1/30	1/31	オフィスワーク		ヨガ	アサーションSST			
午後				アサーションSST	GD -自己分析-	スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT		
	5	6	7	8	9	10				
午前	オフィスワーク	オフィス ワーク	Better Solution	オフィスワーク	オフィス ワーク	Better Solution	オフィスワーク	ヨガ	アサーションSST	
午後	スポーツ	セルフエスティーム CBT		7つのコラム	アサーションSST		GD -新聞購読-	スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT
	12	13	14	15	16	17				
午前	建国記念日 振替休日	オフィス ワーク	Better Solution	薬について学ぶ	オフィス ワーク	Better Solution	オフィスワーク	ヨガ	アサーションSST	
午後		セルフエスティーム CBT		7つのコラム	アサーションSST		GD -産業医面談対策-	スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT
	19	20	21	22	23	24				
午前	オフィスワーク	オフィス ワーク	Better Solution	オフィスワーク	オフィス ワーク	Better Solution	オフィスワーク	ヨガ	アサーションSST	
午後	スポーツ	セルフエスティーム CBT		7つのコラム	ヘルス プロモーション		リワーク報告会	スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT
	26	27	28							
午前	オフィスワーク	オフィス ワーク	Better Solution	オフィスワーク	3/1	3/2	3/3			
午後	スポーツ	セルフエスティーム CBT		7つのコラム						

※スタッフ研修参加のためプログラム変更あります

※アドバンス・プログラムは火曜日と木曜日に変更になりました

GD：グループディスカッション