

1月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土			
				4	5	6			
午前	1/1	1/2	1/3	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 -テーマトーク-	スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT	
	8	9	10	11	12	13			
午前	成人の日	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		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	
	15	16	17	18	19	20			
午前	オフィスワーク	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	スポーツ	セルフエスティーム CBT	ヘルス プロモーション	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	
	22	23	24	25	26	27			
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	リワーク報告会	スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT	
	29	30	31						
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	2/1	2/2	2/3		
午後	スポーツ	セルフエスティーム CBT	7つのコラム						

GD：グループディスカッション

※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