

3月 リワーク・デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土				
				1	2	3				
午前	2/26	2/27	2/28	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				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	
	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	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 -テーマトーク-	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	春分の日	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			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
	26	27	28	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	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

GD：グループディスカッション