

4月 リワーク・デイケアプログラム

	月	火		水	木		金	土		
	2	3		4	5		6	7		
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 -テーマトーク-	スポーツ	双極性障害 心理教育	セルフエスティーム CBT
	9	10		11	12		13	14		
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		7つのコラム	アサーションSST		GD -新聞購読-	スポーツ	双極性障害 心理教育	セルフエスティーム CBT
	16	17		18	19		20	21		
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		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	双極性障害 心理教育	セルフエスティーム CBT
	23	24		25	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	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	双極性障害 心理教育	セルフエスティーム CBT
	30									
午前	昭和の日 振替休日	5/1		5/2		5/3		5/4		5/5
午後										

GD：グループディスカッション