

5月 リワークプログラム

	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
AM				武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ブレインジム	
PM				弁証法的行動療法 (DBT)	☆作業課題	
日	5	6	7	8	9	10
AM			☆今月の目標	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ 風船バレー	個人 課題
PM	こどもの日	振替休日	全体会議 防災 訓練	Points Of You®	☆作業課題	卓球 &レク
日	12	13	14	15	16	17
AM	☆要約 トレーニング	軽作業	☆自己洞察	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ブレインジム	
PM	簡単クッキング	認知行動療法	アート	音楽トーク	☆作業課題	
日	19	20	21	22	23	24
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	軽作業	☆自己洞察	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ブレインジム	
PM	弁証法的行動 療法 (DBT)	認知行動療法	茶道/ 自分でチョイス	エゴグラムで 自己分析	☆作業課題	
日	26	27	28	29	30	31
AM	☆要約 トレーニング	軽作業	☆自己洞察	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ブレインジム	
PM	マインド フルネス	認知行動療法	アート	アサーション トレーニング	☆作業課題	

- * 網掛けの枠は、青年期プログラムと合同です
- * 天候等により、プログラムが変更となる場合があります
- * “☆”はリワークプログラム参加者用プログラムです
- * 主治医診察・産業医面談以外は、全てのプログラムに参加してください
- 参加が難しい場合は、担当スタッフと相談してください
- * 遅刻・欠席する場合は、事前に連絡をしてください
- * 土曜DCは任意です
- * レポート作成等の作業は16時まで可能です(要事前申請)