

プログラム表

2024年 7 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土						
AM	1	2	3	4	5	6						
PM							運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	集団認知 行動療法セミナー①	RW-SST	ストレッチ
ナイト							デスクワーク トレーニング	土屋さんと かたり場【病氣】	一五一会で弾き語り	ストレッチ	働く人のための 時間管理⑨	ミニゲーム
		土屋さんの セルフマネジメント講座①	ストレッチ		認知行動療法実践版							
AM	8	9	10	11	12	13						
PM							運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	脳力アップ トレーニング	集団認知 行動療法セミナー②	RW-SST	ストレッチ
ナイト							デスクワーク トレーニング	人間関係づくり トレーニング【基本編】	SST	週間活動記録振り返り	自分のための 時間管理①	土曜日フレッシュ会
		ストレッチ【ヨガ】	デスクワーク トレーニング		認知行動療法実践版							
AM	15	16	17	18	19	20						
PM							運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	キャリアアンカー	集団認知 行動療法セミナー③	RW-SST	ストレッチ
ナイト							デスクワーク トレーニング	土屋さんと かたり場【仕事】	デスクワーク トレーニング	コーピング	自分のための 時間管理②	復職後SST
		土屋さんの セルフマネジメント講座②	デスクワーク トレーニング		認知行動療法実践版							
AM	22	23	24	25	26	27						
PM							運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	ストレッチ	集団認知 行動療法セミナー④	RW-SST	大人の塗り絵・習字
ナイト							人間関係づくり トレーニング【職場編】	SST	職業適性について 知ろう①【事前申込制】	マインドフルネスを 体験しよう！	自分のための 時間管理③	ストレッチ
		脳力アップ トレーニング	デスクワーク トレーニング		ストレッチ 【リラックス】							
AM	29	30	31									
PM							運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	自律訓練法			
ナイト							土屋さんの コミュニケーション講座	ナースプログラム 【疲労と休養】	職業適性について 知ろう②【事前申込制】			
		デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング	ストレッチ								

※ の箇所は生活就労支援と復職支援と一緒に行うプログラムです。都合によりプログラム内容を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。

※ 7/26(金)の夕食は18時～となります。