

プログラム表

2022年 7 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM					デスクワークトレーニング	ストレッチ
PM					1 ストレッチ【ヨガ】	2 ミニゲーム
ナイト					認知行動療法実践版	
AM	運動のすゝめ	大人の塗り絵・習字	自分のための時間管理⑥	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【腰痛予防】
PM	4 SST	5 土屋さんの健康回復プログラム①	6 一五一会で弾き語り	7 ナースプログラム【腸から心身ケア】	8 ストレッチ【肩こり解消】	9 動画鑑賞会
ナイト	Wii	土屋さんの心理教育①【リカバリープラン】	ストレッチ		認知行動療法実践版	
AM	運動のすゝめ	自分のための時間管理⑦	脳力アップトレーニング	デスクワークトレーニング	デスクワークトレーニング	音楽鑑賞
PM	11 人間関係づくりトレーニング【職場編】	12 SST	13 ストレッチ	14 週間活動記録振り返り	15 キャリアアンカー	16 復職後SST
ナイト	ミニゲーム	ストレッチ	部活動（卓球部・ミニゲーム部）		ストレッチ【柔軟性アップ】	
AM		自分のための時間管理⑧	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング	デスクワークトレーニング	大人の塗り絵・習字
PM	18 祝日 海の日	19 土屋さんの健康回復プログラム②	20 一五一会にさわろう	21 コーピング	22 SST	23 卓球
ナイト		土屋さんの心理教育②【薬】	動画鑑賞会		ストレッチ【睡眠改善】	
AM	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	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
PM	25 土屋さんのコミュニケーション講座	26 人間関係づくりトレーニング【基本編】	27 自律訓練法	28 マインドフルネスを体験しよう	29 ストレッチ	30 折って飛ばそう紙飛行機
ナイト	デスクワークトレーニング	映画鑑賞	ストレッチ		部活動（一五一会中心部/囲碁・将棋部）	

※ の箇所は生活就労支援と復職支援と一緒にを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。

※ 認知行動療法は、デイケア開所の時間帯で実施しています 7月29日（金）15：15～就労グループ実施予定です。