

プログラム表

2022年 9 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 【肩こり・腰痛解消】						
PM				1	ストレッチ	2	働く人のための 時間管理③	3	ミニゲーム			
ナイト						動画鑑賞会						
AM	5	運動のすゝめ	人間関係づくり トレーニング【基本編】	デスクワークトレーニング +自律訓練法	SST	デスクワーク トレーニング	卓球					
PM		面接質問対策講座 【自己紹介編】	6	土屋さんの健康回復 プログラム⑤	7	一五一会で弾き語り	8	ストレッチ 【柔軟性アップ】	9	働く人のための 時間管理④	10	脳力アップトレーニング
ナイト		部活動【ゲーム部/ 卓球部】		土屋さんの ストレスマネジメント		ストレッチ				音楽鑑賞		
AM	12	運動のすゝめ	大人の塗り絵・習字	週間活動記録振り返り	キャリアアンカー	デスクワーク トレーニング	音楽鑑賞					
PM		面接質問対策講座 【長所・短所編】	13	再発予防対策	14	アサーション トレーニング①	15	デスクワーク トレーニング報告会	16	働く人のための 時間管理⑤	17	一五一会にさわろう
ナイト		部活動【一五一会中心部/ 囲碁・将棋部】		SST		映画鑑賞				ストレッチ 【筋力アップ】		
AM	19	デイケアお休み 敬老の日	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング +自律訓練法	21	自律訓練法	22	防災訓練	23	デイケアお休み 秋分の日	24	ストレッチ 【睡眠改善】
PM			土屋さんの健康回復 プログラム⑥	アサーション トレーニング②							復職後SST	
ナイト			土屋さんの 怒りのコントロール	ストレッチ【ヨガ】								
AM	26	デスクワークトレーニング +自律訓練法	運動のすゝめ	脳力アップトレーニング	ストレッチ	デスクワーク トレーニング						
PM		土屋さんの コミュニケーション講座	27	ナースプログラム 【歯の健康】	28	アサーション トレーニング③	29	面接質問対策講座 【面接実践練習編】	30	働く人のための 時間管理⑥		
ナイト		デスクワーク トレーニング		ミニゲーム		人間関係づくり トレーニング【職場編】				ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】		

※ 〇〇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。

※ 9/30(金) 15:15~就労グループ実施予定です