

# プログラム表

2022年 9 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM						ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】
PM				1	2	3
ナイト				ストレッチ	RW-SST	ミニゲーム
AM						
PM	5	6	7	8	9	10
ナイト	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	RW-SST	卓球
AM						
PM	デスクワーク トレーニング	土屋さんの健康回復 プログラム⑤	一五一会で弾き語り	ストレッチ 【柔軟性アップ】	働く人のための 時間管理④	脳力アップトレーニング
ナイト	デスクワーク トレーニング	土屋さんの ストレスマネジメント	ストレッチ		デスクワーク トレーニング	
AM						
PM	12	13	14	15	16	17
ナイト	運動のすゝめ	デスクワーク トレーニング	週間活動記録振り返り	キャリアアンカー	RW-SST	音楽鑑賞
AM						
PM	デスクワーク トレーニング	再発予防対策	アサーション トレーニング①	デスクワーク トレーニング報告会	働く人のための 時間管理⑤	一五一会にさわろう
ナイト	デスクワーク トレーニング	SST	デスクワーク トレーニング		ストレッチ 【筋力アップ】	
AM						
PM	19	20	21	22	23	24
ナイト	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	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	ストレッチ 【睡眠改善】
AM						
PM	ディケアお休み 敬老の日	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	防災訓練	ディケアお休み 秋分の日	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						
PM	26	27	28	29	30	
ナイト	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	RW-SST	
AM						
PM	土屋さんの コミュニケーション講座	ナースプログラム 【歯の健康】	アサーション トレーニング③	デスクワーク トレーニング	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	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【職場編】		ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	

※ 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。