

# プログラム表

2023年 1 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土		
AM	2	3	4	書初め	デスクワーク トレーニング	7		
PM				デスクワーク トレーニング	ストレッチ		ストレッチ	
ナイト				働く人のための 時間管理①	ミニゲーム			
AM	9	10	11	運動のすゝめ	デスクワーク トレーニング	14		
PM				デスクワーク トレーニング	週間活動記録振り返り		働く人のための 時間管理②	卓球・Wii
ナイト				土屋さんの 心理教育【薬】	SST		認知行動療法実践版	脳力アップトレーニング
AM	16	17	18	デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング	21		
PM				キャリアアンカー	人間関係づくり トレーニング【基本編】		働く人のための 時間管理③	大人の塗り絵・習字
ナイト				土屋さんの 心理教育【症状】	部活動 【ゲーム部/卓球部】		認知行動療法実践版	ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】
AM	23	24	25	運動のすゝめ	デスクワーク トレーニング	28		
PM				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		働く人のための 時間管理④	音楽鑑賞
ナイト				土屋さんの コミュニケーション講座	ストレッチ		人間関係づくり トレーニング【職場編】	ストレッチ 【リラックス】
AM	30	31	31	デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング	31		
PM				映画鑑賞	一五一会にさわろう		ストレッチ 【リラックス】	
ナイト				働く人のための 時間管理⑤	再発予防対策			
AM	30	31	31	運動のすゝめ		31		
PM				ストレッチ 【睡眠改善】				
ナイト				部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】	動画鑑賞会			

※ 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。

※ 1/27(金)15:15~就労グループ実施予定です/1/27(金)の夕食は18時~となります。