

プログラム表

2023年 1 月

曜日	月	火	水	木	金	土						
AM	2	3	4	5	6	7						
PM							デスクワーク トレーニング	集団認知 行動療法セミナー①	RW-SST	ストレッチ		
ナイト							自律訓練法	SST	働く人のための 時間管理①	ミニゲーム		
			ストレッチ 【ヨガ】		認知行動療法実践版							
AM	9	10	11	12	13	14						
PM							デスクワーク トレーニング	集団認知 行動療法セミナー②	RW-SST	卓球・Wii		
ナイト							土屋さんの 心理教育【薬】	一五一会で弾き語り	働く人のための 時間管理②	脳力アップトレーニング		
		土屋さんの 健康回復プログラム①	SST	認知行動療法実践版								
AM	16	17	18	19	20	21						
PM							運動のすゝめ	キャリアアンカー	デスクワーク トレーニング	集団認知 行動療法セミナー③	RW-SST	大人の塗り絵・習字
ナイト							ナースプログラム 【冬の健康管理】	土屋さんの 心理教育【症状】	人間関係づくり トレーニング【基本編】	コーピング	働く人のための 時間管理③	ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】
		土屋さんの 健康回復プログラム②	デスクワーク トレーニング		認知行動療法実践版							
AM	23	24	25	26	27	28						
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④	RW-SST	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】	マインドフルネスを 体験しよう	働く人のための 時間管理④	復職後SST
		デスクワーク 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 【リラックス】							
AM	30	31										
PM							運動のすゝめ	ストレッチ 【睡眠改善】				
ナイト							働く人のための 時間管理⑤	再発予防対策				
		デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング									

※ 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。

※ 1/27(金)の夕食は18時~となります。