

# プログラム表

## 2023年 3 月

| 曜日<br>時間帯 | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土                  |
|-----------|---|--|--|---|--|--------------------|
| AM        |   |  |  |   |  |                    |
| PM        |   |  | 1  | 2   | 3  | 4                  |
| ナイト       |   |  | ストレッチ<br>【ヨガ】  |   | 就職面接対策①<br>【基礎編】   | ストレッチ              |
| AM        |   |  |  |   |  |                    |
| PM        | 6   | 7  | 8  | 9   | 10   | 11                 |
| ナイト       | 運動のすゝめ<br>自分のための<br>時間管理①<br>SST                    | キャリアアンカー<br>土屋さんの<br>怒りのマネジメント<br>土屋さんの<br>健康回復プログラム⑤          | デスクワークトレーニング+<br>自律訓練法<br>デスクワーク<br>トレーニング報告会<br>ストレッチ<br>【柔軟性アップ】 | 自律訓練法<br>ストレッチ                            | デスクワーク<br>トレーニング<br>就職面接対策②<br>【実践編】                     | 音楽鑑賞<br>卓球・Wii     |
| AM        |   |  |  |   |  |                    |
| PM        | 13  | 14   | 15   | 16  | 17   | 18                 |
| ナイト       | 運動のすゝめ<br>自分のための<br>時間管理②<br>部活動<br>【ゲーム部/卓球部】      | デスクワーク<br>トレーニング<br>土屋さんの<br>ストレスマネジメント<br>土屋さんの<br>健康回復プログラム⑥ | ストレッチ<br>【肩こり・腰痛解消】<br>面接質問対策講座<br>【自己紹介編】<br>一五一会にさわろう            | SST<br>人間関係づくり<br>トレーニング【基本編】             | デスクワーク<br>トレーニング<br>アサーション<br>トレーニング①                    | ストレッチ<br>土曜日フレッシュ会 |
| AM        |   |  |  |   |  |                    |
| PM        | 20  | 21   | 22   | 23  | 24   | 25                 |
| ナイト       | 運動のすゝめ<br>自分のための<br>時間管理③<br>部活動【一五一会中心部<br>/囲碁将棋部】 | デスクワーク<br>トレーニング<br>防災訓練<br>ストレッチ                              | デスクワーク<br>トレーニング<br>人間関係づくり<br>トレーニング【職場編】<br>面接質問対策講座<br>【長所・短所編】 | 週間活動記録振り返り<br>再発予防対策                      | デスクワーク<br>トレーニング<br>アサーション<br>トレーニング②<br>ミニゲーム           | 動画鑑賞会<br>復職後SST    |
| AM        |   |  |  |   |  |                    |
| PM        | 27  | 28   | 29   | 30  | 31   |                    |
| ナイト       | 運動のすゝめ<br>土屋さんの<br>コミュニケーション講座<br>デスクワーク<br>トレーニング  | 脳力アップ<br>トレーニング<br>自分のための<br>時間管理④<br>卓球・Wii                   | 人間関係づくり<br>トレーニング【職場編】<br>面接質問対策講座<br>【長所・短所編】<br>映画鑑賞             | ストレッチ<br>ナースプログラム<br>【ゲーム・ネットとの<br>付き合い方】 | デスクワーク<br>トレーニング<br>アサーション<br>トレーニング③<br>ストレッチ<br>【睡眠改善】 |                    |

※ 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。

※ 3/24(金)・3/31(金)の夕食は18時～となります。 / 3/24(金)15:15～就労グループ実施予定です。通常と異なり4週目の金曜日となります。