デイケア・ナイトケア

リワークプログラム

プログラム表　2023年　3　月

曜日／時間帯	月		火		水		木		金		土	
AM					1	デスクワーク トレーニング	2	集団認知 行動療法セミナー⑧	3	RW-SST	4	ストレッチ
PM						一五一会で弾き語り		脳力アップ トレーニング		デスクワーク トレーニング		ミニゲーム
ナイト						ストレッチ 【ヨガ】				認知行動療法実践版		
AM	6	運動のすゝめ	7	キャリアアンカー	8	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	9	自律訓練法	10	RW-SST	11	音楽鑑賞
PM		自分のための 時間管理①		土屋さんの 怒りのマネジメント		デスクワーク トレーニング報告会		ストレッチ		デスクワーク トレーニング		卓球・Wii
ナイト		SST		土屋さんの 健康回復プログラム⑤		ストレッチ 【柔軟性アップ】				認知行動療法実践版		
AM	13	運動のすゝめ	14	デスクワーク トレーニング	15	ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	16	SST	17	RW-SST	18	ストレッチ
PM		自分のための 時間管理②		土屋さんの ストレスマネジメント		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【基本編】		アサーション トレーニング①		土曜リフレッシュ会
ナイト		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⑥		デスクワーク トレーニング				認知行動療法実践版		
AM	20	運動のすゝめ	21	デイケアお休み 春分の日	22	デスクワーク トレーニング	23	週間活動記録振返り	24	RW-SST	25	動画鑑賞会
PM		自分のための 時間管理③				防災訓練		再発予防対策		アサーション トレーニング②		復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング				ストレッチ				デスクワーク トレーニング		
AM	27	運動のすゝめ	28	脳力アップ トレーニング	29	人間関係づくり トレーニング【職場編】	30	ストレッチ	31	RW-SST		
PM		土屋さんの コミュニケーション講座		自分のための 時間管理④		デスクワーク トレーニング		ナースプログラム 【ゲーム・ネットとの 付き合い方】		アサーション トレーニング③		
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		デスクワーク トレーニング				ストレッチ 【睡眠改善】		

※　　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。

※　3/24(金)・3/31(金)の夕食は18時～となります。