

プログラム表

2023年 4 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM						1 ストレッチ ミニゲーム
PM						
ナイト						
AM	3 運動のすゝめ 自分のための 時間管理⑤ 部活動 【ゲーム部/卓球部】	4 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 土屋さんの 心理教育【薬】 土屋さんの 健康回復プログラム①	5 デスクワーク トレーニング 一五一会で弾き語り ストレッチ 【ヨガ】	6 デスクワーク トレーニング デスクワーク トレーニング	7 デスクワーク トレーニング ストレッチ 認知行動療法実践版	8 音楽鑑賞 土曜リフレッシュ会
PM						
ナイト						
AM	10 運動のすゝめ 自分のための 時間管理⑥ 動画鑑賞会	11 デスクワークトレーニング 説明【OA課題】 人間関係づくり トレーニング【基本編】 SST	12 脳力アップ トレーニング ストレッチ 卓球・Wii	13 デスクワーク トレーニング 週間活動記録振り返り	14 デスクワーク トレーニング 認知行動療法実践版	15 ストレッチ 復職後SST
PM						
ナイト						
AM	17 運動のすゝめ 自分のための 時間管理⑦ 部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】	18 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 土屋徹アワー しゃべっていいとも! 土屋さんの 健康回復プログラム②	19 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】 一五一会にさわろう	20 デスクワーク トレーニング コーピング	21 デスクワーク トレーニング ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】 認知行動療法実践版	22 大人の塗り絵・習字 卓球・Wii
PM						
ナイト						
AM	24 運動のすゝめ 土屋さんの コミュニケーション講座 デスクワーク トレーニング	25 偏愛マップ 自分のための 時間管理⑧ 脳力アップ トレーニング	26 自律訓練法 デスクワーク トレーニング ストレッチ	27 デスクワーク トレーニング マインドフルネスを 体験しよう	28 デスクワーク トレーニング デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 ストレッチ 【睡眠改善】	29 デイケアお休み 昭和の日
PM						
ナイト						

※ 〇〇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。

※ 4/28(金)の夕食は18時~となります。 / 4/28(金) 15:15~就労グループ実施予定です。