

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		
PM							ミニゲーム		
ナイト									
AM	3	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	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	7	RW-SST	音楽鑑賞	
PM		自分のための 時間管理⑤	土屋さんの 心理教育【薬】	一五一会で弾き語り	デスクワーク トレーニング		ストレッチ	8	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①	ストレッチ 【ヨガ】			認知行動療法実践版		
AM	10	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング 説明【OA課題】	脳力アップ トレーニング	集団認知 行動療法セミナー②	14	RW-SST	ストレッチ	
PM		自分のための 時間管理⑥	人間関係づくり トレーニング【基本編】	ストレッチ	週間活動記録振り返り		デスクワーク トレーニング	15	復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング	SST	デスクワーク トレーニング			認知行動療法実践版		
AM	17	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	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	21	RW-SST	大人の塗り絵・習字	
PM		自分のための 時間管理⑦	土屋徹アワー しゃべっていいとも!	人間関係づくり トレーニング【職場編】	コーピング		ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	22	卓球・Wii
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②	デスクワーク トレーニング			認知行動療法実践版		
AM	24	運動のすゝめ	デスクワーク トレーニング	自律訓練法	集団認知 行動療法セミナー④	28	RW-SST	29	デイケアお休み 昭和の日
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⑧	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		デスクワークトレーニング+ 自律訓練法		
ナイト		デスクワーク トレーニング	脳力アップ トレーニング	ストレッチ			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。

※ 4/28(金)の夕食は18時～となります。