

プログラム表

2023年 8 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM			デスクワークトレーニング 説明【OA課題】	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	デスクワーク トレーニング
PM		1	土屋さんの健康回復 プログラム③	2	3	4
ナイト			土屋さんの 心理教育【働き方】	週間活動記録振り返り ストレッチ 【ヨガ】	デスクワーク トレーニング	5
					自分のための 時間管理⑤	ストレッチ
					認知行動療法実践版	土曜日フレッシュ会
AM			デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	偏愛マップ	デスクワーク トレーニング	
PM	7	8	自分のための 時間管理⑥	9	10	11
ナイト			脳力アップ トレーニング	一五一会で弾き語り SST	認知行動療法実技編 【問題解決技法】	12
						音楽鑑賞
						ミニゲーム
AM				運動のすゝめ	デスクワーク トレーニング	
PM	14	15	16	17	18	19
ナイト				映画鑑賞	認知行動療法実技編 【DESC法】	20
						大人の塗り絵・習字
						風船DEスポーツ
AM			人間関係づくり トレーニング【職場編】	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	
PM	21	22	土屋さんの健康回復 プログラム④	23	24	25
ナイト			土屋徹アワー しゃべっていいとも!	SST 動画鑑賞会	ストレッチ 【肩こり・腰痛改善】	26
						卓球・Wii
						復職後SST
AM			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	デスクワーク トレーニング	
PM	28	29	ナースプログラム 【頭痛】	30	31	
ナイト			ストレッチ	デスクワーク トレーニング	再発予防対策	
				一五一会にさわろう		

※ 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。

※ 8/25（金）の夕食は18時～となります。 / 8/25（金）15：15～就労グループ実施予定です