

# プログラム表

## 2023年 8 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 説明【OA課題】	2	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	3	集団認知 行動療法セミナー⑤	4	RW-SST	5	ストレッチ
PM	土屋さんの健康回復 プログラム③		週間活動記録振り返り		デスクワーク トレーニング		自分のための 時間管理⑤		土曜リフレッシュ会		
ナイト	土屋さんの 心理教育【働き方】		ストレッチ 【ヨガ】				認知行動療法実践版				
AM	運動のすゝめ	8	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	9	デスクワーク トレーニング	10	集団認知 行動療法セミナー⑥	11	デイケアお休み 山の日	12	音楽鑑賞
PM	人間関係づくり トレーニング【基本編】		自分のための 時間管理⑥		一五一会で弾き語り		認知行動療法実技編 【問題解決技法】				ミニゲーム
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		SST						
AM	14	15	16	運動のすゝめ	17	集団認知 行動療法セミナー⑦	18	RW-SST	19	大人の塗り絵・習字	
PM				デイケアお休み 夏季休暇		自律訓練法		認知行動療法実技編 【DESC法】		自分のための 時間管理⑦	風船DEスポーツ
ナイト						デスクワーク トレーニング				認知行動療法実践版	
AM	運動のすゝめ	22	人間関係づくり トレーニング【職場編】	23	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	24	集団認知 行動療法セミナー⑧	25	RW-SST	26	卓球・Wii
PM	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④		SST		ストレッチ 【肩こり・腰痛改善】		自分のための 時間管理⑧		復職後SST
ナイト	デスクワーク トレーニング		土屋徹アワー しゃべっていいとも!		デスクワーク トレーニング				ストレッチ 【リラックス】		
AM	運動のすゝめ	29	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	30	脳力アップ トレーニング	31	デスクワーク トレーニング				
PM	土屋さんの コミュニケーション講座		ナースプログラム 【頭痛】		休職・復職説明会		再発予防対策				
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						

※ 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。