

プログラム表

2023年 9 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM						
PM					1	2
ナイト					デスクワーク トレーニング 働く人のための 時間管理① 認知行動療法実践版	ストレッチ 【肩こり・腰痛改善】 ミニゲーム
AM						
PM	4	5	6	7	8	9
ナイト	運動のすゝめ 人間関係づくり トレーニング【基本編】 部活動 【ゲーム部/卓球部】	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 土屋さんの健康回復 プログラム⑤ 土屋さんの 怒りのマネジメント	大人の塗り絵・習字 一五一会で弾き語り ストレッチ	アサーション トレーニング① 週間活動記録振り返り	デスクワーク トレーニング 働く人のための 時間管理② 認知行動療法実践版	ストレッチ 土曜リフレッシュ会
AM						
PM	11	12	13	14	15	16
ナイト	運動のすゝめ デスクワーク トレーニング 部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】	脳力アップ トレーニング SST ストレッチ 【ヨガ】	キャリアアンカー ナースプログラム 【免疫について】 音楽鑑賞	アサーション トレーニング② デスクワーク トレーニング報告会	デスクワーク トレーニング 働く人のための 時間管理③ 認知行動療法実践版	動画鑑賞会 卓球・Wii
AM						
PM	18	19	20	21	22	23
ナイト	運動のすゝめ デイケアお休み 敬老の日	運動のすゝめ 土屋さんの健康回復 プログラム⑥ 土屋さんの ストレスマネジメント	人間関係づくり トレーニング【職場編】 面接質問対策講座 【自己紹介編】 SST	アサーション トレーニング③ ストレッチ	デスクワーク トレーニング 働く人のための 時間管理④ ストレッチ 【リラックス】	デイケアお休み 秋分の日
AM						
PM	25	26	27	28	29	30
ナイト	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	自律訓練法 面接質問対策講座 【長所・短所編】 卓球・Wii	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 防災訓練 ストレッチ	脳力アップ 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 働く人のための 時間管理⑤ デスクワーク トレーニング	一五一会にさわろう 復職後SST

※ 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。

※ 9/22(金)・9/29(金)の夕食は18時～となります。 / 9/29(金) 15:15～就労グループ実施予定です

※ 10月より夕食の注文・キャンセルの締切時間が9時に変更となります。ご了承下さい。