

# プログラム表

## 2023年 9 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土	
AM					RW-SST	ストレッチ 【肩こり・腰痛改善】	
PM					働く人のための 時間管理①	ミニゲーム	
ナイト					認知行動療法実践版		
AM	4	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	アサーション トレーニング①	RW-SST	ストレッチ
PM		人間関係づくり トレーニング【基本編】	土屋さんの健康回復 プログラム⑤	一五一会で弾き語り	週間活動記録振り返り	働く人のための 時間管理②	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 怒りのマネジメント	ストレッチ		認知行動療法実践版	
AM	11	運動のすゝめ	脳力アップ トレーニング	キャリアアンカー	アサーション トレーニング②	RW-SST	動画鑑賞会
PM		デスクワーク トレーニング	SST	ナースプログラム 【免疫について】	デスクワーク トレーニング報告会	働く人のための 時間管理③	卓球・Wii
ナイト		デスクワーク トレーニング	ストレッチ 【ヨガ】	デスクワーク トレーニング		認知行動療法実践版	
AM	18	デイケアお休み 敬老の日	運動のすゝめ	人間関係づくり トレーニング【職場編】	アサーション トレーニング③	RW-SST	デイケアお休み 秋分の日
PM			土屋さんの健康回復 プログラム⑥	デスクワーク トレーニング	ストレッチ	働く人のための 時間管理④	
ナイト			土屋さんの ストレスマネジメント	SST		ストレッチ 【リラックス】	
AM	25	運動のすゝめ	自律訓練法	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	RW-SST	一五一会にさわろう
PM		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	防災訓練	デスクワーク トレーニング	働く人のための 時間管理⑤	復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング	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。

※ 9/22(金)・9/29(金)の夕食は18時~となります。

※ 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。