プログラム表　2023年　10　月

曜日 / 時間帯	月		火		水		木		金		土	
ＡＭ	2	運動のすゝめ	3	デスクワークトレーニング+自律訓練法	4	デスクワークトレーニング+自律訓練法	5	デスクワークトレーニング	6	デスクワークトレーニング	7	ストレッチ【肩こり・腰痛改善】
ＰＭ		人間関係づくりトレーニング【基本編】		NEW！土屋さんのセルフマネジメント講座①		一五一会で弾き語り		ストレッチ【ヨガ】		働く人のための時間管理⑥		ミニゲーム
ナイト		部活動【ゲーム部/卓球部】		NEW！土屋さんとかたり場【病気】		ストレッチ				認知行動療法実践版		
ＡＭ	9	デイケアお休み スポーツの日	10	運動のすゝめ	11	脳力アップトレーニング	12	デスクワークトレーニング	13	デスクワークトレーニング	14	音楽鑑賞
ＰＭ				SST		デスクワークトレーニング		週間活動記録振返り		働く人のための時間管理⑦		土曜リフレッシュ会
ナイト				デスクワークトレーニング		卓球・Wii				認知行動療法実践版		
ＡＭ	16	運動のすゝめ	17	ストレッチ	18	デスクワークトレーニング+自律訓練法	19	デスクワークトレーニング	20	デスクワークトレーニング	21	ストレッチ
ＰＭ		自律訓練法		NEW！土屋さんのセルフマネジメント講座②		人間関係づくりトレーニング【職場編】		コーピング		働く人のための時間管理⑧		復職後SST
ナイト		SST		NEW！土屋さんとかたり場【仕事】		一五一会にさわろう				認知行動療法実践版		
ＡＭ	23	運動のすゝめ	24	デスクワークトレーニング+自律訓練法	25	デスクワークトレーニング説明【OA課題】	26	デスクワークトレーニング	27	デスクワークトレーニング	28	大人の塗り絵・習字
ＰＭ		デスクワークトレーニング		脳力アップトレーニング		再発予防対策		マインドフルネスを体験しよう		働く人のための時間管理⑨		卓球・Wii
ナイト		部活動【一五一会中心部/囲碁将棋部】		ストレッチ【睡眠改善】		デスクワークトレーニング				ストレッチ【リラックス】		
ＡＭ	30	運動のすゝめ	31	デスクワークトレーニング+自律訓練法								
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【食事と運動】								
ナイト		デスクワークトレーニング		ミニゲーム								

※　　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。

※　10/27(金)の夕食は18時～となります。　/　10/27(金)15：15～就労グループ実施予定です

※　10/2(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。