

# プログラム表

## 2023年 10 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土					
AM	2	3 NEW! NEW! 土屋さんのセルフ マネジメント講座① 土屋さんと かたり場【病気】	4	5	6	7					
PM							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+ 自律訓練法	集団認知 行動療法セミナー①	RW-SST	ストレッチ 【肩こり・腰痛改善】
ナイト							デスクワーク トレーニング	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
AM	9	10	11	12	13	14					
PM							運動のすゝめ	脳力アップ トレーニング	集団認知 行動療法セミナー②	RW-SST	音楽鑑賞
ナイト							SST	デスクワーク トレーニング	週間活動記録振り返り	働く人のための 時間管理⑦	土曜リフレッシュ会
AM	16	17 NEW! NEW! 土屋さんのセルフ マネジメント講座② 土屋さんと かたり場【仕事】	18	19	20	21					
PM							デスクワーク トレーニング	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	集団認知 行動療法セミナー③	RW-SST	ストレッチ
ナイト							SST	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
AM	23	24	25	26	27	28					
PM							デスクワーク トレーニング	デスクワークトレーニング 説明【OA課題】	集団認知 行動療法セミナー④	RW-SST	大人の塗り絵・習字
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	再発予防対策	マイナフルネスを 体験しよう	働く人のための 時間管理⑨
AM	30	31	31								
PM							運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法			
ナイト							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】			

※ 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。

※ 10/27(金)の夕食は18時〜となります。

※ 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。