

プログラム表

2023年 11 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土		
AM			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	デイケアお休み 文化の日	ストレッチ		
PM			1 自律訓練法	2 ストレッチ 【肩こり・腰痛改善】		4 土曜リフレッシュ会		
ナイト			一五一会にさわろう					
AM	6	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	人間関係づくり トレーニング【基本編】	デスクワーク トレーニング	動画鑑賞会		
PM		デスクワーク トレーニング	7 土屋さんのセルフ マネジメント講座③	8 ストレッチ	9 認知行動療法実技編 【問題解決技法】	10 自分のための 時間管理①	11 ミニゲーム	
ナイト		部活動 【ゲーム部/卓球部】	15:30 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		17:45 認知行動療法実践版		
AM	13	運動のすゝめ	週間活動記録振り返り	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	ストレッチ		
PM		職務経歴書を 作成してみよう	14 SST	15 一五一会で弾き語り	16 認知行動療法実技編 【DESC法】	17 自分のための 時間管理②	18 復職後SST	
ナイト		脳力アップ トレーニング	15:30 映画鑑賞	ストレッチ 【ヨガ】		17:45 認知行動療法実践版		
AM	20	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+ 自律訓練法	デイケアお休み 勤労感謝の日	大人の塗り絵・習字		
PM		ナースプログラム 【冬の健康管理】	21 土屋さんのセルフ マネジメント講座④	22 人間関係づくり トレーニング【職場編】		23	24 自分のための 時間管理③	25 風船DEスポーツ
ナイト		部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】	15:30 土屋さんと かたり場【生活】	SST			ストレッチ 【リラックス】	
AM	27	運動のすゝめ	キャリアアンカー	脳力アップ トレーニング	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	28 自分のための 時間管理④	29 デスクワーク トレーニング	30 ストレッチ			
ナイト		デスクワーク トレーニング	卓球・Wii	音楽鑑賞				

※ 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。

※ 11/24(金)の夕食は18時～となります。 / 11/17(金)15:15~就労グループ実施予定です