

プログラム表

2023年 12 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土						
AM					RW-SST	ストレッチ 【肩こり/腰痛解消】						
PM					1	2						
ナイト							デスクワーク トレーニング報告会	土曜リフレッシュ会				
						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 説明【OA課題】	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	アサーション トレーニング①	RW-SST	音楽鑑賞					
PM		デスクワーク トレーニング	5	土屋さんのセルフ マネジement講座⑤	6	一五一会で弾き語り	7	デスクワーク トレーニング	8	自分のための 時間管理⑤	9	偏愛マップ
ナイト		デスクワーク トレーニング	土屋さんと かたり場【家族】	人間関係づくり トレーニング【基本編】			認知行動療法実践版					
AM	運動のすゝめ	デスクワーク トレーニング	自律訓練法	アサーション トレーニング②			RW-SST	大人の塗り絵・習字				
PM	11	デスクワーク トレーニング	12	土屋さんのセルフ マネジement講座⑥	13	デスクワーク トレーニング	14	職業適性について 知ろう①【事前申込制】	15	自分のための 時間管理⑥	16	ミニゲーム
ナイト	SST	土屋徹アワー しゃべっていいとも!	ストレッチ			認知行動療法実践版						
AM	運動のすゝめ	デスクワーク トレーニング	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	ストレッチ				
PM	18	脳力アップ トレーニング	19	ナースプログラム 【健康診断】	20	クリスマス会	21	職業適性について 知ろう②【事前申込制】	22	自分のための 時間管理⑦	23	復職後SST
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			デスクワーク トレーニング						
AM	運動のすゝめ	デスクワーク トレーニング	大掃除			週間活動記録振り返り	RW-SST					
PM	25	土屋さんの コミュニケーション講座	26	自分のための 時間管理⑧	27	大掃除	28	SST	29	脳力アップ トレーニング	30	デイケアお休み 12/30~1/3
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	デスクワーク トレーニング			ストレッチ 【リラックス】						

※ 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。

※ 12/22(金)・12/29(金)の夕食は18時~となります。