

プログラム表

2024年 1 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土						
AM	デイケア冬期休暇 12/30~1/3					ストレッチ						
PM					4	書き初め	5	デスクワーク トレーニング	6	ストレッチ 【肩こり/腰痛解消】		
ナイト								働く人のための 時間管理①		土曜日フレッシュ会		
AM	8	デイケアお休み 成人の日	9	運動のすゝめ	10	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	11	デスクワーク トレーニング	12	デスクワーク トレーニング	13	動画鑑賞会
PM			土屋さんとかたり場 【病気】	10	一五一会で弾き語り	11	脳力アップ トレーニング	12	働く人のための 時間管理②	13	五七五で遊ぼう	
ナイト			土屋さんの セルフマネジメント講座①		ストレッチ				認知行動療法実践版			
AM	15	運動のすゝめ	16	デスクワーク トレーニング	17	キャリアアンカー	18	デスクワーク トレーニング	19	デスクワーク トレーニング	20	ストレッチ
PM		就職面接対策 【基礎編】		土屋さんとかたり場 【仕事】	17	働く人のための 時間管理③	18	週間活動記録振り返り	19	ストレッチ	20	復職後SST
ナイト		部活動 【ゲーム部/卓球部】		土屋さんの セルフマネジメント講座②		SST				認知行動療法実践版		
AM	22	運動のすゝめ	23	人間関係づくり トレーニング【基本編】	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	26	デスクワーク トレーニング	27	大人の塗り絵・習字
PM		就職面接対策 【実践編】		ナースプログラム 【救急対応について学ぼう!】	24	再発予防対策	25	コーピング	26	働く人のための 時間管理④	27	ミニゲーム
ナイト		卓球・Wii		ストレッチ		一五一会にさわろう				ストレッチ 【ヨガ】		
AM	29	運動のすゝめ	30	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	31	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		脳力アップ トレーニング	31	人間関係づくり トレーニング【職場編】						
ナイト		デスクワーク トレーニング		ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】		部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】						

※ 〇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。

※ 1/5(金)・1/26(金)の夕食は18時~となります。 / 1/26(金) 15:15~就労グループ実施予定です