

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				4	デスクワーク トレーニング	5	RW-SST	6	ストレッチ 【肩こり/腰痛解消】		
PM					4	ストレッチ	5	働く人のための 時間管理①	6	土曜リフレッシュ会		
ナイト					4		5	デスクワーク トレーニング	6			
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	集団認知 行動療法セミナー①	12	RW-SST	13	動画鑑賞会
PM				土屋さんとかたり場 【病气】		一五一会で弾き語り		脳力アップ トレーニング		働く人のための 時間管理②		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	集団認知 行動療法セミナー②	19	RW-SST	20	ストレッチ
PM				土屋さんとかたり場 【仕事】		働く人のための 時間管理③		週間活動記録振り返り		ストレッチ		復職後SST
ナイト				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	集団認知 行動療法セミナー③	26	RW-SST	27	大人の塗り絵・習字
PM				ナースプログラム 【救急対応について学ぼう!】		再発予防対策		コーピング		働く人のための 時間管理④		ミニゲーム
ナイト				ストレッチ		デスクワーク トレーニング				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		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】		デスクワーク トレーニング				

※ 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。

※ 1/5(金)・1/26(金)の夕食は18時〜となります。