

プログラム表

2024年 4 月

曜日	月	火	水	木	金	土						
AM	1	運動のすゝめ	2	デスクワークトレーニング 説明【OA課題】	3	デスクワーク トレーニング	4	デスクワーク トレーニング	5	デスクワーク トレーニング	6	ストレッチ
PM		ミニゲーム		土屋さんの セルフマネジメント講座①		一五一会で弾き語り		ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】		自分のための 時間管理⑤		土曜リフレッシュ会
ナイト		動画鑑賞会		土屋さんと かたり場【病気】		ストレッチ				認知行動療法実践版		
AM	8	運動のすゝめ	9	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	10	SST	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	音楽鑑賞
PM		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【基本編】		脳力アップ トレーニング		週間活動記録振り返り		自分のための 時間管理⑥		ミニゲーム
ナイト		部活動 【ゲーム部/卓球部】		デスクワーク トレーニング		卓球・Wii				認知行動療法実践版		
AM	15	運動のすゝめ	16	偏愛マップ	17	デスクワーク トレーニング	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		人間関係づくり トレーニング【職場編】		土屋さんの セルフマネジメント講座②		自律訓練法		コーピング		自分のための 時間管理⑦		復職後SST
ナイト		部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】		土屋さんと かたり場【仕事】		SST				認知行動療法実践版		
AM	22	運動のすゝめ	23	デスクワーク トレーニング	24	再発予防対策	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		土屋さんの コミュニケーション講座		ナースプログラム 【熱中症】		デスクワーク トレーニング		マインドフルネスを 体験しよう！		自分のための 時間管理⑧		一五一会にさわろう
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		ストレッチ【ヨガ】				ストレッチ 【リラックス】		
AM	29	デイケアお休み 昭和の日	30	運動のすゝめ								
PM				SST								
ナイト				脳力アップ トレーニング								

※ 〇〇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。

※ 4/2(火)～院長による「双極症の心理教育」が開始となります。(リワークプログラム予定表に表記あり)左記プログラム実施時の夕食は17時～となります。

※ 4/26(金)・4/30(火)の夕食は18時～となります。 / 4/26(金)15:15～就労グループ実施予定です。