

プログラム表

2024年 4 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土						
AM	1	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	集団認知 行動療法セミナー①	RW-SST	ストレッチ					
PM		デスクワーク トレーニング	2	土屋さんの セルフマネジメント講座①	3	一五一会で弾き語り	4	ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	5	自分のための 時間管理⑤	6	土曜リフレッシュ会
ナイト		デスクワーク トレーニング	土屋さんとかたり場【病気】/ 双極症の心理教育 【登録者限定】	ストレッチ	認知行動療法実践版							
AM	8	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	SST	集団認知 行動療法セミナー②	RW-SST	音楽鑑賞					
PM		デスクワーク トレーニング	9	人間関係づくり トレーニング【基本編】	10	脳力アップ トレーニング	11	週間活動記録振り返り	12	自分のための 時間管理⑥	13	ミニゲーム
ナイト		デスクワーク トレーニング	双極症の心理教育 【登録者限定】	デスクワーク トレーニング	認知行動療法実践版							
AM	15	運動のすゝめ	デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング	集団認知 行動療法セミナー③	RW-SST	ストレッチ					
PM		人間関係づくり トレーニング【職場編】	16	土屋さんの セルフマネジメント講座②	17	自律訓練法	18	コーピング	19	自分のための 時間管理⑦	20	復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング	土屋さんとかたり場【仕事】/ 双極症の心理教育 【登録者限定】	SST	認知行動療法実践版							
AM	22	運動のすゝめ	デスクワーク トレーニング	再発予防対策	集団認知 行動療法セミナー④	RW-SST	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	23	ナースプログラム 【熱中症】	24	デスクワーク トレーニング	25	マインドフルネスを 体験しよう！	26	自分のための 時間管理⑧	27	一五一会にさわろう
ナイト		デスクワーク トレーニング	双極症の心理教育 【登録者限定】	ストレッチ【ヨガ】	認知行動療法実践版							
AM	29	運動のすゝめ	運動のすゝめ									
PM		デイケアお休み 昭和の日	30	SST								
ナイト		脳力アップ 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。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。