

# プログラム表

2024年 5 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM			動画鑑賞会	デスクワーク トレーニング	3 デイケアお休み 憲法記念日	4 デイケアお休み みどりの日
PM			1 一五一会で弾き語り	2 ストレッチ 【肩こり/腰痛解消】		
ナイト			ストレッチ			
AM	6 デイケアお休み 振替休日	7 運動のすゝめ 土屋さんの セルフマネジメント講座③	週間活動記録振り返り	デスクワーク トレーニング	10 働く人のための 時間管理① 認知行動療法実践版	11 ストレッチ ミニゲーム
PM			8 SST	9 認知行動療法実技編 【問題解決技法】		
ナイト			部活動 【ゲーム部/卓球部】			
AM	13 運動のすゝめ 履歴書を 作成してみよう	14 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	人間関係づくり トレーニング【基本編】	デスクワーク トレーニング	17 働く人のための 時間管理② 認知行動療法実践版	18 風船DEスポーツ 土曜リフレッシュ会
PM			15 ストレッチ	16 認知行動療法実技編 【DESC法】		
ナイト			卓球・Wii	デスクワーク トレーニング		
AM	20 運動のすゝめ デスクワーク トレーニング	21 脳力アップ トレーニング 土屋さんの セルフマネジメント講座④	デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング	24 働く人のための 時間管理③ ミニゲーム	25 ストレッチ 復職後SST
PM			22 キャリアアンカー	23 デスクワーク トレーニング		
ナイト			部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】	ストレッチ 【ヨガ】		
AM	27 運動のすゝめ 土屋さんの コミュニケーション講座	28 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	ストレッチ	大人の塗り絵・習字	31 デスクワーク トレーニング 働く人のための 時間管理④ ストレッチ 【リラックス】	
PM			29 自律訓練法	30 脳力アップ トレーニング		
ナイト			デスクワーク トレーニング	音楽鑑賞		

※ 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。

※ 5/24(金)・5/31(金)の夕食は18時~となります。 / 5/31(金)15:15~就労グループ実施予定です