

# プログラム表

## 2024年 6 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土	
AM						ストレッチ	
PM						1 ミニゲーム	
ナイト							
AM	3	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	デスクワークトレーニング 説明【OA課題】	アサーション トレーニング①	RW-SST	音楽鑑賞
PM		デスクワーク トレーニング	4 土屋さんの セルフマネジメント講座⑤	5 一五一会で弾き語り	6 週間活動記録振り返り	7 働く人のための 時間管理⑤	8 土曜リフレッシュ会
ナイト		デスクワーク トレーニング	土屋さんとかり場【仕事】/ 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	10	運動のすゝめ	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	アサーション トレーニング②	RW-SST	ストレッチ
PM		デスクワーク トレーニング	11 SST	12 脳力アップ トレーニング	13 デスクワーク トレーニング	14 働く人のための 時間管理⑥	15 復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング	医師による レクチャー【依存症】	ストレッチ 【肩こり・腰痛改善】		認知行動療法実践版	
AM	17	運動のすゝめ	ストレッチ	デスクワーク トレーニング報告会	アサーション トレーニング③	RW-SST	大人の塗り絵・習字
PM		デスクワーク トレーニング	18 土屋さんの セルフマネジメント講座⑥	19 SST	20 デスクワーク トレーニング	21 働く人のための 時間管理⑦	22 一五一会にさわろう
ナイト		デスクワーク トレーニング	土屋徹アワーしゃべっていいとも！/ 医師によるレクチャー【発達障害・ パーソナリティ障害】	デスクワーク トレーニング		認知行動療法実践版	
AM	24	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	自律訓練法	人間関係づくり トレーニング【職場編】	RW-SST	ストレッチ【ヨガ】
PM		土屋さんの コミュニケーション講座	25 脳力アップ トレーニング	26 再発予防対策	27 ナースプログラム 【睡眠】	28 働く人のための 時間管理⑧	29 動画鑑賞会
ナイト		デスクワーク トレーニング	医師によるレクチャー 【不安症・適応障害】	ストレッチ		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。

※ 6/28(金)の夕食は18時~となります。