

プログラム表

2024年 8 月

| 曜日 時間帯 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----------|--|---|--|--|---|--|---------|
| AM | | | | | | ストレッチ | |
| PM | | | | 1 | 2 | 3 | |
| 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 自分のための 時間管理④ 認知行動療法実践版 | 五七五で遊ぼう |
| AM | | | | | | | |
| PM | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| ナイト | 運動のすゝめ 再発予防対策 部活動 【ゲーム部/卓球部】 | デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 土屋徹アワー しゃべっていいとも! 土屋さんの セルフマネジメント講座③ | SST 一五一会で弾き語り ストレッチ 【睡眠改善】 | デスクワーク トレーニング 認知行動療法実技編 【問題解決技法】 | デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑤ 認知行動療法実践版 | 音楽鑑賞 ミニゲーム | |
| AM | | | | | | | |
| PM | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| ナイト | デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑥ 認知行動療法実践版 | デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑥ 認知行動療法実践版 | デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑥ 認知行動療法実践版 | デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑥ 認知行動療法実践版 | デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑥ 認知行動療法実践版 | ストレッチ 一五一会にさわろう | |
| AM | | | | | | | |
| PM | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| ナイト | 運動のすゝめ デスクワーク トレーニング 卓球・Wii | 週間活動記録振り返り 土屋さんとかたり場 【生活・家族】 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+ 自律訓練法 人間関係づくり トレーニング【基本編】 部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】 | デスクワーク トレーニング 認知行動療法実技編 【DESC法】 | デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑦ ストレッチ | 大人の塗り絵・習字 復職後SST | |
| AM | | | | | | | |
| PM | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| ナイト | 運動のすゝめ 土屋さんの コミュニケーション講座 デスクワーク トレーニング | デスクワークトレーニング 説明【OA課題】 ナースプログラム 【睡眠について】 脳力アップ トレーニング | 自律訓練法 デスクワーク トレーニング ストレッチ 【ヨガ】 | 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【職場編】 | デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑧ デスクワーク トレーニング | ストレッチ 土曜日フレッシュ会 | |

※ 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。

※ 8/23(金)・8/30(金)の夕食は18時~となります。 / 8/30(金) 15:15~就労グループ実施予定です