

プログラム表

2024年 9 月

曜日		月	火	水	木	金	土				
AM	2	運動のすゝめ	3	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	4	アサーション トレーニング①	6	デスクワーク トレーニング	7	ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	
PM		デスクワーク トレーニング		土屋さんとかたり場 【仕事】		一五一会で弾き語り		週間活動記録振り返り		自分のための 時間管理⑧	ミニゲーム
ナイト		卓球・Wii		土屋さん セルフマネジメント講座⑤		ストレッチ				認知行動療法実践版	
AM	9	運動のすゝめ	10	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	11	アサーション トレーニング②	13	デスクワーク トレーニング	14	ストレッチ	
PM		職務経歴書 を作成してみよう		SST		面接質問対策講座 【自己紹介編】		ストレッチ		働く人のための 時間管理①	土曜リフレッシュ会
ナイト		脳力アップ トレーニング		ストレッチ 【ヨガ】		部活動 【ゲーム部/卓球部】				認知行動療法実践版	
AM	16	デイケアお休み 敬老の日	17	運動のすゝめ	18	アサーション トレーニング③	20	デスクワーク トレーニング	21	脳力アップ トレーニング	
PM				土屋徹アワー しゃべっていいとも！		面接質問対策講座 【長所・短所編】		デスクワーク トレーニング報告会		働く人のための 時間管理②	一五一会にさわろう
ナイト				土屋さんの セルフマネジメント講座⑥		SST				認知行動療法実践版	
AM	23	デイケアお休み 振替休日	24	運動のすゝめ	25	大人の塗り絵・習字	27	デスクワーク トレーニング	28	ストレッチ	
PM				SST		人間関係づくり トレーニング【職場編】		ナースプログラム 【自律神経を整えよう】		働く人のための 時間管理③	復職後SST
ナイト				部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】		動画鑑賞会				ストレッチ 【リラックス】	
AM	30	運動のすゝめ									
PM		土屋さんの コミュニケーション講座									
ナイト		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。

※ 9/27(金)の夕食は18時～となります。 / 9/27(金) 15：15～就労グループ実施予定です