デイケア・ナイトケア

リワークプログラム

プログラム表　2024年　9　月

曜日 / 時間帯	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	人間関係づくりトレーニング【基本編】	5	アサーショントレーニング①	6	RW-SST	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		週間活動記録振返り		自分のための時間管理⑧		ミニゲーム
ナイト		デスクワークトレーニング		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	キャリアアンカー	12	アサーショントレーニング②	13	RW-SST	14	ストレッチ
ＰＭ		デスクワークトレーニング		SST		デスクワークトレーニング		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】		デスクワークトレーニング				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	自律訓練法	19	アサーショントレーニング③	20	RW-SST	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！		デスクワークトレーニング		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	デスクワークトレーニング	26	デスクワークトレーニング	27	RW-SST	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				デスクワークトレーニング		デスクワークトレーニング				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。