

プログラム表

2024年 11 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土				
AM					1 デスクワーク トレーニング 働く人のための 時間管理⑧	2 ストレッチ				
PM							ミニゲーム			
ナイト								認知行動療法実践版		
AM	4 デイケアお休み 振替休日	5 運動のすゝめ 土屋さんのセルフ マネジメント講座③	6 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 一五一会で弾き語り ストレッチ 【睡眠改善】	7 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】	8 デスクワーク トレーニング 働く人のための 時間管理⑨	9 ストレッチ 土曜リフレッシュ会				
PM										認知行動療法実践版
ナイト										
AM	11	12 運動のすゝめ デスクワーク トレーニング	13 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 キャリアアンカー ストレッチ	14 脳力アップ トレーニング SST 一五一会にさわろう	15 デスクワーク トレーニング 認知行動療法実技編 【DESC法】	16 ストレッチ 人間関係づくり トレーニング【トライアル編】 復職後SST				
PM										認知行動療法実践版
ナイト							部活動 【ゲーム部/卓球部】			
AM	18	19 運動のすゝめ 履歴書を作成してみよう	20 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 土屋さんのセルフ マネジメント講座④	21 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【職場編】	22 デスクワーク トレーニング 週間活動記録振り返り	23 ストレッチ 人間関係づくり トレーニング【基本編】 デイケアお休み 勤労感謝の日				
PM										ストレッチ
ナイト							卓球・Wii	土屋さんと かたり場【生活・家族】	ストレッチ 【ヨガ】	
AM	25	26 運動のすゝめ 土屋さんの コミュニケーション講座	27 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 SST	28 大人の塗り絵・習字 ナースプログラム 【秋冬の健康管理】	29 脳力アップ トレーニング 自律訓練法	30 ストレッチ 音楽鑑賞 風船DEスポーツ				
PM										ストレッチ 【リラックス】
ナイト							デスクワーク トレーニング	ストレッチ	部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】	

※ 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。

※ 11/22(金)・29(金)の夕食は18時～となります。/11/29(金) 15:15～就労グループ実施予定です