

# プログラム表

2024年

11

月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土	
AM					RW-SST	ストレッチ	
PM					1 働く人のための 時間管理⑧	2 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	6 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	7 グループ認知 行動療法セミナー⑥	8 RW-SST	9 ストレッチ	
PM		土屋さんのセルフ マネジメント講座③	一五一会で弾き語り	認知行動療法実技編 【問題解決技法】	働く人のための 時間管理⑨	土曜リフレッシュ会	
ナイト		土屋徹アワー しゃべっていいとも!	ストレッチ 【睡眠改善】		認知行動療法実践版		
AM	11	12 運動のすゝめ	13 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	14 グループ認知 行動療法セミナー⑦	15 RW-SST	16 ストレッチ	
PM		デスクワーク トレーニング	キャリアアンカー	SST	認知行動療法実技編 【DESC法】	人間関係づくり トレーニング【トライアル編】	復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング	ストレッチ	デスクワーク トレーニング		認知行動療法実践版	
AM	18	19 運動のすゝめ	20 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	21 グループ認知 行動療法セミナー⑧	22 RW-SST	23 デイケアお休み 勤労感謝の日	
PM		デスクワーク トレーニング	土屋さんのセルフ マネジメント講座④	人間関係づくり トレーニング【職場編】	週間活動記録振り返り		人間関係づくり トレーニング【基本編】
ナイト		デスクワーク トレーニング	土屋さんと かたり場【生活・家族】	ストレッチ 【ヨガ】			ストレッチ
AM	25	26 運動のすゝめ	27 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	28 脳力アップ トレーニング	29 RW-SST	30 音楽鑑賞	
PM		土屋さんの コミュニケーション講座	SST	ナースプログラム 【秋冬の健康管理】	デスクワーク トレーニング	風船DEスポーツ	
ナイト		デスクワーク トレーニング	ストレッチ	デスクワーク トレーニング	自律訓練法	ストレッチ 【リラックス】	

※ 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。

※ 11/22(金)・29(金)の夕食は18時～となります。