デイケアプログラム

プログラム表　2024年　12　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	デスクワークトレーニング説明【OA課題】	5	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
PM		面接質問対策講座【転職・退職理由編】		土屋さんのセルフマネジメント講座⑤		一五一会で弾き語り		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【基本編】		土曜リフレッシュ会
ナイト		部活動【ゲーム部/卓球部】		土屋さんとかたり場【仕事】		ストレッチ【睡眠改善】				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	デスクワークトレーニング+自律訓練法	12	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		週間活動記録振返り		SST		自律訓練法		再発予防対策		人間関係づくりトレーニング【職場編】		復職後SST
ナイト		部活動【一五一会中心部/囲碁将棋部】		ストレッチ		ストレッチ【ヨガ】				認知行動療法実践版		
AM	16	運動のすゝめ	17	デスクワークトレーニング+自律訓練法	18	デスクワークトレーニング報告会	19	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	ストレッチ
PM		面接質問対策講座【ブランク期間編】		脳力アップトレーニング		大掃除		ナースプログラム【食事で身体の土台作り】		デスクワークトレーニング		ミニゲーム
ナイト		卓球・Wii		ストレッチ		音楽鑑賞				認知行動療法実践版		
AM	23	運動のすゝめ	24	デスクワークトレーニング+自律訓練法	25	デスクワークトレーニング+自律訓練法	26	アサーショントレーニング④	27	デスクワークトレーニング	28	大人の塗り絵・習字
PM		土屋さんのコミュニケーション講座		土屋さんのセルフマネジメント講座⑥		クリスマス会		ストレッチ		脳力アップトレーニング		ストレッチ
ナイト		デスクワークトレーニング		土屋徹アワーしゃべっていいとも！		一五一会にさわろう				ストレッチ【リラックス】		
AM	30	デイケアお休み 冬期休暇	31	デイケアお休み 冬期休暇								
PM												
ナイト												

※　　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。

※　12/27(金)の夕食は18時～となります。/12/27（金）15：15～就労グループ実施予定です