

プログラム表

2024年

12月

曜日	月	火	水	木	金	土						
AM	2	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	デスクワークトレーニング 説明【OA課題】	アサーション トレーニング①	RW-SST	ストレッチ					
PM		デスクワーク トレーニング	3	土屋さんのセルフ マネジメント講座⑤	4	一五一会で弾き語り	5	デスクワーク トレーニング	6	人間関係づくり トレーニング【基本編】	7	土曜リフレッシュ会
ナイト		デスクワーク トレーニング		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	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	アサーション トレーニング②	RW-SST	ストレッチ						
PM	9	週間活動記録振り返り	10	SST	11	自律訓練法	12	再発予防対策	13	人間関係づくり トレーニング【職場編】	14	復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング		ストレッチ		ストレッチ 【ヨガ】		認知行動療法実践版				
AM	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	デスクワーク トレーニング報告会	アサーション トレーニング③	RW-SST	ストレッチ						
PM	16	デスクワーク トレーニング	17	脳力アップ トレーニング	18	大掃除	19	ナースプログラム 【食事で身体の土台作り】	20	デスクワーク トレーニング	21	ミニゲーム
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	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	アサーション トレーニング④	RW-SST	大人の塗り絵・習字						
PM	23	土屋さんの コミュニケーション講座	24	土屋さんのセルフ マネジメント講座⑥	25	クリスマス会	26	ストレッチ	27	脳力アップ トレーニング	28	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!		デスクワーク トレーニング		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。

※ 12/27(金)の夕食は18時~となります。