デイケア・ナイトケア

プログラム表　2025年　1　月

曜日 / 時間帯	月		火		水		木		金		土	
AM					1	デイケアお休み 冬期休暇	2	デイケアお休み 冬期休暇	3	デイケアお休み 冬期休暇	4	書初め
PM												土曜リフレッシュ会
ナイト												
AM	6	運動のすゝめ	7	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	8	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	9	キャリアアンカー	10	デスクワーク トレーニング	11	ストレッチ
PM		デスクワーク トレーニング		土屋さんとかたり場 【病気】		一五一会で弾き語り		人間関係づくり トレーニング【基本編】		自分のための 時間管理①		ミニゲーム
ナイト		部活動 【ゲーム部/卓球部】		土屋さんの セルフマネジメント講座①		ストレッチ				ストレッチ 【リラックス】		
AM	13	デイケアお休み 成人の日	14	運動のすゝめ	15	偏愛マップ	16	デスクワーク トレーニング	17	デスクワーク トレーニング	18	ストレッチ
PM				SST		脳力アップ トレーニング		ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】		自分のための 時間管理②		復職後SST
ナイト				デスクワーク トレーニング		ストレッチ				認知行動療法実践版		
AM	20	運動のすゝめ	21	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	22	自律訓練法	23	デスクワーク トレーニング	24	デスクワーク トレーニング	25	ストレッチ
PM		人間関係づくり トレーニング【職場編】		土屋さんとかたり場 【仕事】		SST		週間活動記録振返り		自分のための 時間管理③		一五一会にさわろう
ナイト		音楽鑑賞		土屋さんの セルフマネジメント講座②		ストレッチ 【ヨガ】				認知行動療法実践版		
AM	27	運動のすゝめ	28	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	29	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	30	デスクワーク トレーニング	31	デスクワーク トレーニング		
PM		土屋さんの コミュニケーション講座		ナースプログラム【血圧】		脳力アップ トレーニング		コーピング		自分のための 時間管理④		
ナイト		デスクワーク トレーニング		部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】		卓球・Wii				認知行動療法実践版		

※　　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。

※　1/10(金)の夕食は18時～となります。　※ 1/31(金)15：15～就労グループ実施予定です。