

# プログラム表

## 2025年 1 月

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

※ 〇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。

※ 1/10(金)の夕食は18時~となります。