

プログラム表

2025年 2 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土	
AM						ストレッチ	
PM						1 土曜リフレッシュ会	
ナイト							
AM	3	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】	デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング	8 風船DEスポーツ
PM		再発予防対策	4 土屋徹アワー しゃべっていいとも!	5 一五一会で弾き語り	6 脳力アップ トレーニング	7 自分のための 時間管理⑤	8 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③	SST		認知行動療法実践版	
AM	10	運動のすゝめ	11 デイケアお休み 建国記念の日	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	デスクワーク トレーニング	15 ストレッチ
PM		人間関係づくり トレーニング【基本編】		12 自律訓練法	13 マインドフルネスを 体験しよう!	14 自分のための 時間管理⑥	15 復職後SST
ナイト		音楽鑑賞		ストレッチ 【ヨガ】		認知行動療法実践版	
AM	17	運動のすゝめ	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	デスクワーク トレーニング	22 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	18 土屋さんとかたり場 【家族・生活】	19 人間関係づくり トレーニング【職場編】	20 認知行動療法実技編 【問題解決技法】	21 自分のための 時間管理⑦	22 一五一会にさわろう
ナイト		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	卓球・Wii		認知行動療法実践版	
AM	24	デイケアお休み 振替休日	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	デスクワーク トレーニング	
PM			25 SST	26 ナースプログラム 【救急対応について知ろう】	27 認知行動療法実技編 【DESC法】	28 自分のための 時間管理⑧	
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 【睡眠改善】	

※ 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。

※ 2/28(金)の夕食は18時~となります。 / ※ 2/28(金) 15:15~就労グループ実施予定です