

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	4	5	6	7	8					
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】	集団認知 行動療法セミナー④	RW-SST	風船DEスポーツ
再発予防対策							土屋徹アワー しゃべっていいとも!	一五一会で弾き語り	脳力アップ トレーニング	自分のための 時間管理⑤	ミニゲーム
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③	SST		認知行動療法実践版						
AM	10	11	12	13	14	15					
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】	集団認知 行動療法セミナー⑤	RW-SST	ストレッチ
人間関係づくり トレーニング【基本編】							デイケアお休み 建国記念の日	自律訓練法	マインドフルネスを 体験しよう!	自分のための 時間管理⑥	復職後SST
ナイト	デスクワーク トレーニング		ストレッチ 【ヨガ】		認知行動療法実践版						
AM	17	18	19	20	21	22					
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	集団認知 行動療法セミナー⑥	RW-SST	大人の塗り絵・習字
土屋さんの コミュニケーション講座							土屋さんとかたり場 【家族・生活】	人間関係づくり トレーニング【職場編】	認知行動療法実技編 【問題解決技法】	自分のための 時間管理⑦	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	デスクワーク トレーニング		認知行動療法実践版						
AM	24	25	26	27	28	28					
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】	集団認知 行動療法セミナー⑦	RW-SST	
デイケアお休み 振替休日							SST	ナースプログラム 【救急対応について知ろう】	認知行動療法実技編 【DESC法】	自分のための 時間管理⑧	
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 【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。