

プログラム表 2025年 3 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土	
AM						大人の塗り絵・習字	
PM						1 土曜のわくわくキッチン	
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+ 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	ストレッチ
PM		面接質問対策講座 【自己紹介編】	4 土屋さんと かたり場【仕事】	5 一五一会で弾き語り	6 ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	7 週間活動記録振返り	8 土曜リフレッシュ会
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⑤	ストレッチ		認知行動療法実践版	
AM	10	運動のすゝめ	大人の塗り絵・習字	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	キャリアアンカー	デスクワーク トレーニング	動画鑑賞会
PM		脳力アップ トレーニング	11 SST	12 自律訓練法	13 履歴書を 作成してみよう	14 アサーション トレーニング①	15 ミニゲーム
ナイト		音楽鑑賞	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	運動のすゝめ	人間関係づくり トレーニング【基本編】	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	20 デイケアお休み 春分の日	デスクワーク トレーニング	音楽鑑賞
PM		防災訓練	18 土屋徹アワー しゃべっていいとも!	19 デスクワーク トレーニング報告会		21 アサーション トレーニング②	22 ストレッチ
ナイト		卓球・Wii	土屋さんの セルフマネジメント講座⑥	一五一会にさわろう		認知行動療法実践版	
AM	24	運動のすゝめ	ミニゲーム	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	ストレッチ	デスクワーク トレーニング	ストレッチ
PM		土屋さんの コミュニケーション講座	25 人間関係づくり トレーニング【職場編】	26 SST	27 ナースプログラム 【ネット・ゲームとの付き合い方】	28 アサーション トレーニング③	29 復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング	ストレッチ	卓球・Wii		ストレッチ 【睡眠改善】	
AM	31	運動のすゝめ					
PM		脳力アップ トレーニング					
ナイト		部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】					

※ 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。

※ 3/28(金)の夕食は18時〜となります。 / ※ 3/28(金) 15:15~就労グループ実施予定です