

プログラム表

2025年 3 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土	
AM						1 大人の塗り絵・習字	
PM							
ナイト							
AM	3	運動のすゝめ	4 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⑤	5 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	6 集団認知 行動療法セミナー⑧ ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	7 RW-SST 週間活動記録振り返り 認知行動療法実践版	8 ストレッチ 土曜リフレッシュ会
PM		デスクワーク トレーニング					
ナイト		デスクワーク トレーニング					
AM	10	運動のすゝめ	11 デスクワーク トレーニング SST	12 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 ストレッチ 【ヨガ】	13 キャリアアンカー デスクワーク トレーニング	14 RW-SST アサーション トレーニング① 認知行動療法実践版	15 動画鑑賞会 ミニゲーム
PM		脳力アップ トレーニング					
ナイト		デスクワーク トレーニング					
AM	17	運動のすゝめ	18 人間関係づくり トレーニング【基本編】 土屋徹アワー しゃべっていいとも! 土屋さんの セルフマネジメント講座⑥	19 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 デスクワーク トレーニング報告会 デスクワーク トレーニング	20 デイケアお休み 春分の日	21 RW-SST アサーション トレーニング② 認知行動療法実践版	22 音楽鑑賞 ストレッチ
PM		防災訓練					
ナイト		デスクワーク トレーニング					
AM	24	運動のすゝめ	25 デスクワーク トレーニング 人間関係づくり トレーニング【職場編】 ストレッチ	26 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 SST デスクワーク トレーニング	27 ストレッチ ナースプログラム 【ネット・ゲームとの付き合い方】	28 RW-SST アサーション トレーニング③ ストレッチ 【睡眠改善】	29 ストレッチ 復職後SST
PM		土屋さんの コミュニケーション講座					
ナイト		デスクワーク トレーニング					
AM	31	運動のすゝめ					
PM		脳力アップ トレーニング					
ナイト		デスクワーク トレーニング					

※ 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。