

プログラム表 2025年 4 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM		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	音楽鑑賞
PM		1 デスクワークトレーニング 説明【OA課題】	2 一五一会で弾き語り	3 ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	4 自律訓練法	5 ミニゲーム
ナイト		デスクワーク トレーニング	ストレッチ		認知行動療法実践版	
AM		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	ストレッチ
PM	7	8 面接質問対策講座 【長所・短所編】	9 土屋さんの セルフマネジメント講座①	10 SST	11 人間関係づくり トレーニング【基本編】	12 土曜リフレッシュ会
ナイト		デスクワーク トレーニング	土屋さんとかたり場【病気】/ 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		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	大人の塗り絵・習字
PM	14	15 SST	16 土屋さんの セルフマネジメント講座②	17 人間関係づくり トレーニング【職場編】	18 コーピング	19 脳力アップ トレーニング
ナイト		部活動 【ゲーム部/卓球部】	土屋さんとかたり場【仕事】/ デスクワークトレーニング	ミニゲーム	認知行動療法実践版	
AM		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	動画鑑賞会
PM	21	22 土屋さんの コミュニケーション講座	23 ナースプログラム 【アルコール】	24 再発予防対策	25 マインドフルネスを 体験しよう！	26 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	デスクワーク トレーニング	一五一会にさわろう		ストレッチ 【リラックス】
AM		運動のすゝめ		デスクワークトレーニング+ 自律訓練法		
PM	28	29 大人の塗り絵・習字	デイケアお休み 昭和の日	30 脳力アップ トレーニング		
ナイト		音楽鑑賞		部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】		

※ 〇〇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。

※ 4/1(火)～院長による「双極症の心理教育」が開始となります。(リワークプログラム予定表に表記あり)左記プログラム実施時の夕食は17時～となります。

※ 4/25(金)の夕食は18時～となります。 / ※ 4/25(金) 15:15～就労グループ実施予定です