

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	集団認知 行動療法セミナー①	RW-SST	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		双極症の心理教育 【登録者限定】	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	集団認知 行動療法セミナー②	RW-SST	ストレッチ
PM	7	7 デスクワーク トレーニング	8 土屋さんの セルフマネジメント講座①	9 SST	10 週間活動記録振り返り	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】/ 双極症の心理教育 【登録者限定】	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	集団認知 行動療法セミナー③	RW-SST	大人の塗り絵・習字
PM	14	14 SST	15 土屋さんの セルフマネジメント講座②	16 人間関係づくり トレーニング【職場編】	17 コーピング	18 脳力アップ トレーニング	19 復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング	土屋さんとかたり場【仕事】/ 双極症の心理教育 【登録者限定】	デスクワーク トレーニング		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	集団認知 行動療法セミナー④	RW-SST	動画鑑賞会
PM	21	21 土屋さんの コミュニケーション講座	22 ナースプログラム 【アルコール】	23 再発予防対策	24 マインドフルネスを 体験しよう!	25 デスクワーク トレーニング	26 卓球・Wii
ナイト		デスクワーク トレーニング	双極症の心理教育 【登録者限定】	デスクワーク トレーニング		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	28 デスクワーク トレーニング	29 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		デスクワーク トレーニング		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。

※ 4/1(火)～院長による「双極症の心理教育」が開始となります。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。