プログラム表 2025年 6 月

曜日 時間帯		月	火	水	木	金	土
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	週間活動記録振り返り	デスクワーク トレーニング	ストレッチ
PM	2	SST	土屋さんの セルフマネジメント講座⑤	一五一会で弾き語り	ストレッチ	働く人のための 時間管理⑥	土曜リフレッシュ会
ナイト		ミニゲーム	土屋さんと かたり場【仕事】	ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	/	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	ストレッチ	アサーション トレーニング①	デスクワーク トレーニング	大人の塗り絵・習字
PM	9	脳力アップ トレーニング	ナースプログラム 【熱中症と夏バテ】	デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング報告会	働く人のための 時間管理⑦	ミニゲーム
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	部活動 【ゲーム部/卓球部】	/	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	アサーション トレーニング②	デスクワーク トレーニング	ストレッチ
PM	16	デスクワークトレーニング 説明【OA課題】	土屋さんの セルフマネジメント講座⑥	人間関係づくり トレーニング【基本編】	再発予防対策	働く人のための 時間管理⑧	復職後SST
ナイト		部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】	土屋徹アワー しゃべっていいとも！	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	偏愛マップ	アサーション トレーニング③	デスクワーク トレーニング	ストレッチ
PM	23	土屋さんの コミュニケーション講座	SST	脳力アップ トレーニング	自律訓練法	働く人のための 時間管理⑨	一五一会にさわろう
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	卓球・Wii	/	ストレッチ 【睡眠改善】	/
AM		運動のすゝめ					
PM	30	人間関係づくり トレーニング【職場編】					
ナイト		動画鑑賞会					/

※ 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。

※ 火曜日 森院長担当の「双極症の心理教育」プログラム（リワークプログラム予定表に表記あり）実施時の夕食は17時～となります。

※ 6/27(金)の夕食は18時～となります。 / ※ 6/27(金) 15:15～就労グループ実施予定です