

# プログラム表

## 2025年 6 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土						
AM	2	3	4	5	6	7						
PM							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	RW-SST	ストレッチ
ナイト							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
AM	9	10	11	12	13	14						
PM							デスクワーク トレーニング	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	RW-SST	大人の塗り絵・習字
ナイト							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】	休職・復職説明会	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
AM	16	17	18	19	20	21						
PM							デスクワーク トレーニング	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	RW-SST	ストレッチ
ナイト							デスクワーク トレーニング	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
AM	23	24	25	26	27	28						
PM							デスクワーク トレーニング	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	アサーション トレーニング③	RW-SST	ストレッチ
ナイト							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
AM	30											
PM							デスクワーク トレーニング					
ナイト							人間関係づくり トレーニング【職場編】	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 【睡眠改善】	

※ 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。