

プログラム表

2025年 7 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			
PM		1	土屋さんとかたり場 【病気】	2	一五一会で弾き語り	3	デスクワーク トレーニング		
ナイト			土屋さんのセルフマネジメント講座① /双極症の心理教育 【登録者限定】	ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】		4	自分のための 時間管理①		
							5	ミニゲーム	
								認知行動療法実践版	
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②	RW-SST	大人の塗り絵・習字		
PM	7	8	キャリアアンカー	9	脳力アップ トレーニング	10	週間活動記録振り返り		
ナイト			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			11	自分のための 時間管理②	
								12	土曜日フレッシュ会
									認知行動療法実践版
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③	RW-SST	ストレッチ		
PM	14	15	土屋さんとかたり場 【仕事】	16	人間関係づくり トレーニング【職場編】	17	コーピング		
ナイト			土屋さんのセルフマネジメント講座② /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			18	自分のための 時間管理③	
								19	復職後SST
									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	集団認知 行動療法セミナー④	RW-SST	卓球・Wii		
PM	21	22	SST	23	ストレッチ	24	マインドフルネスを 体験しよう！		
ナイト			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			25	自分のための 時間管理④	
								26	音楽鑑賞
									デスクワーク トレーニング
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⑤				
PM	28	29	土屋さんの コミュニケーション講座	30	脳力アップ トレーニング	31	自律訓練法		
ナイト			双極症の心理教育 【登録者限定】	ストレッチ 【ヨガ】					

※ 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」プログラム実施時の夕食は17時～となります。 / 7/25(金)の夕食は18時～となります。