

プログラム表 2025年 8 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM						ストレッチ
PM					1	2
ナイト					デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑤ 認知行動療法実践版	土曜リフレッシュ会
AM						ストレッチ
PM	4	5	6	7	8	9
ナイト	運動のすゝめ 週間活動記録振り返り SST	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 土屋徹アワー しゃべっていいとも! 土屋さんのセルフマネジメ ント講座③/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 一五一会で弾き語り 大人の塗り絵・習字	デスクワーク トレーニング 認知行動療法実技編 【問題解決技法】	デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑥ 認知行動療法実践版	ミニゲーム
AM						大人の塗り絵・習字
PM	11	12	13	14	15	16
ナイト	運動のすゝめ デイケアお休み 山の日 人間関係づくり トレーニング【基本編】 部活動 【ゲーム部/卓球部】	デイケアお休み 夏季休暇	デイケアお休み 夏季休暇	デイケアお休み 夏季休暇	デイケアお休み 夏季休暇	脳力アップ トレーニング
AM						風船DEスポーツ
PM	18	19	20	21	22	23
ナイト	運動のすゝめ 人間関係づくり トレーニング【職場編】 部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】	デスクワークトレーニング 説明【OA課題】 土屋さんとかたり場 【生活・家族】 土屋さんのセルフマネジメ ント講座④/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 SST ストレッチ 【ヨガ】	デスクワーク トレーニング 認知行動療法実技編 【DESC法】	デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑦ 認知行動療法実践版	一五一会にさわろう
AM						ストレッチ
PM	25	26	27	28	29	30
ナイト	運動のすゝめ 土屋さんの コミュニケーション講座 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 ナースプログラム 【頭痛】 デスクワーク トレーニング	自律訓練法 再発予防対策 ストレッチ 【睡眠改善】	デスクワーク トレーニング 脳力アップ トレーニング	デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑧ ストレッチ	復職後SST

※ 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。

※ 8/12(火)・8/29(金)の夕食は18時～となります。 / ※ 8/29(金) 15:15～就労グループ実施予定です