

プログラム表

2025年 8 月

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

※ 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。8/12(火)・8/29(金)の夕食は18時～となります。