

プログラム表

2025年 9 月

曜日 時間帯	月		火		水		木		金		土	
A M	1	運動のすゝめ	2	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	3	偏愛マップ	4	デスクワーク トレーニング報告会	5	デスクワーク トレーニング	6	ストレッチ
P M		週間活動記録振り返り		土屋さんとかたり場 【仕事】		一五一会で弾き語り		職務経歴書を 作成してみよう！		働く人のための 時間管理①		ミニゲーム
ナイト		動画鑑賞会		土屋さんのセルフマネジメント 講座⑤/デスクワークトレーニン グ		ストレッチ				認知行動療法実践版		
A M	8	運動のすゝめ	9	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	10	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	11	脳力アップ トレーニング	12	デスクワーク トレーニング	13	ストレッチ
P M		面接質問対策講座 【自己紹介編】		土屋徹アワー しゃべっていいとも！		キャリアアンカー		アサーション トレーニング①		働く人のための 時間管理②		土曜リフレッシュ会
ナイト		部活動 【ゲーム部/卓球部】		土屋さんのセルフ マネジメント講座⑥		ストレッチ 【ヨガ】				認知行動療法実践版		
A M	15	デイケアお休み 敬老の日	16	運動のすゝめ	17	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	18	人間関係づくり トレーニング【基本編】	19	デスクワーク トレーニング	20	大人の塗り絵・習字
P M				SST		面接質問対策講座 【長所・短所編】		アサーション トレーニング②		働く人のための 時間管理③		五七五で遊ぼう
ナイト				卓球		ストレッチ				認知行動療法実践版		
A M	22	運動のすゝめ	23	デイケアお休み 秋分の日	24	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	25	自律訓練法	26	デスクワーク トレーニング	27	ミニゲーム
P M		土屋さんの コミュニケーション講座				脳力アップ トレーニング		アサーション トレーニング③		働く人のための 時間管理④		復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング				一五一会にさわろう				SST		
A M	29	運動のすゝめ	30	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法								
P M		防災訓練		人間関係づくり トレーニング【職場編】								
ナイト		SST		部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】								

※ 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。

※ 9/2(火)夕食は17時～となります。9/9(火)以降の 火曜日 夕食は18時～となります。9/26(金)夕食は18時～となります。

※ 9/26(金)15：15～就労グループ実施予定です