

# プログラム表

## 2025年 9 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土						
AM	1	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	デスクワーク トレーニング報告会	RW-SST						
PM		週間活動記録振り返り	2	土屋さんとかたり場 【仕事】	3	一五一会で弾き語り	4	デスクワーク トレーニング	5	働く人のための 時間管理①	6	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⑤/ 双極症の心理教育 【登録者限定】	ストレッチ	/		認知行動療法実践版	/				
AM	8	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	脳力アップ トレーニング	RW-SST						
PM		デスクワーク トレーニング	9	土屋徹アワー しゃべっていいとも!	10	キャリアアンカー	11	アサーション トレーニング①	12	働く人のための 時間管理②	13	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	ストレッチ 【ヨガ】	/		認知行動療法実践版	/				
AM	15	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	人間関係づくり トレーニング【基本編】	RW-SST						
PM		<b>デイケアお休み 敬老の日</b>	16	SST	17	デスクワーク トレーニング	18	アサーション トレーニング②	19	働く人のための 時間管理③	20	大人の塗り絵・習字
ナイト		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	/					
AM	22	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	自律訓練法	RW-SST						
PM		土屋さんの コミュニケーション講座	23	<b>デイケアお休み 秋分の日</b>	24	脳力アップ トレーニング	25	アサーション トレーニング③	26	働く人のための 時間管理④	27	ミニゲーム
ナイト		デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング	/		SST	/					
AM	29	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法									
PM		防災訓練	30	人間関係づくり トレーニング【職場編】								
ナイト		SST	デスクワーク トレーニング	/		/						

※ の箇所は生活就労支援と復職支援と一緒に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。