

プログラム表

2025年 10 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 説明【OA課題】	デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング	動画鑑賞会
PM			1 脳力アップ トレーニング	2 ストレッチ	3 働く人のための 時間管理⑤	4 ミニゲーム
ナイト			ストレッチ		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	デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング	ストレッチ
PM	6	就職面接対策 【基礎編】	7 SST	8 一五一会で弾き語り	9 週間活動記録振り返り	10 働く人のための 時間管理⑥
ナイト		部活動 【ゲーム部/卓球部】	ストレッチ	ストレッチ 【ヨガ】		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	デスクワーク トレーニング	一五一会にさわろう
PM	13	デイケアお休み スポーツの日	14 土屋さんの セルフマネジメント講座①	15 人間関係づくり トレーニング【基本編】	16 コーピング	17 働く人のための 時間管理⑦
ナイト			土屋さんと かたり場【病気】	卓球		認知行動療法実践版
AM		運動のすゝめ	自律訓練法	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	大人の塗り絵・習字
PM	20	就職面接対策 【実践編】	21 土屋さんの セルフマネジメント講座②	22 ナースプログラム 【認知症について】	23 マインドフルネスを 体験しよう！	24 働く人のための 時間管理⑧
ナイト		ミニゲーム	土屋さんと かたり場【仕事】	部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】		ストレッチ 【睡眠改善】
AM		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	デスクワーク トレーニング	
PM	27	土屋さんの コミュニケーション講座	28 再発予防対策	29 人間関係づくり トレーニング【職場編】	30 脳力アップ トレーニング	31 働く人のための 時間管理⑨
ナイト		デスクワーク トレーニング	卓球	ストレッチ		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。

※ 10/24(金)・10/31(金)夕食は18時～となります。 / ※ 10/31(金) 15：15～就労グループ実施予定です