プログラム表 2025年 11 月

曜日		月火		火	<u> </u>		木		<b>金</b>		±	
АМ												ストレッチ
РМ											1	ミニゲーム
ナイト												
AM				デスクワークトレーニング+ 自律訓練法		運動のすゝめ		デスクワーク トレーニング		デスクワーク トレーニング		大人の塗り絵・習字
РМ	3	デイケアお休み 文化の日	4	土屋さんの セルフマネジメント講座③	5	脳カアップ トレーニング	6	認知行動療法実技編 【問題解決技法】	7	自分のための 時間管理①	8	土曜リフレッシュ会
ナイト				土屋徹アワー しゃべっていいとも!		一五一会にさわろう				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		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		動画鑑賞会
РМ	10	人間関係づくり トレーニング【基本編】	11	SST	12	履歴書を 作成してみよう!	13	認知行動療法実技編 【DESC法】	14	自分のための 時間管理②	15	卓球
ナイト		部活動 【ゲーム部/卓球部】・		ストレッチ		ストレッチ				認知行動療法実践版		
AM		運動のすゝめ		キャリアアンカー		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
РМ	17	土屋さんの コミュニケーション講座	18	土屋さんの セルフマネジメント講座④	19	人間関係づくり トレーニング【職場編】	20	デスクワーク トレーニング	21	自分のための 時間管理③	22	復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング		土屋さんと かたり場【生活・家族】		部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】				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		週間活動記録振返り		デスクワーク トレーニング		音楽鑑賞
РМ	24	デイケアお休み 振替休日	25	脳カアップ トレーニング	26	デスクワーク トレーニング	27	ナースプログラム 【冬の健康管理】	28	自分のための 時間管理④	29	風船DEスポーツ
ナイト				卓球		ストレッチ				SST		

<sup>※</sup> 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。

<sup>※ 11/28(</sup>金)夕食は18時~となります。 ※ 11/28(金)15:15~就労グループ実施予定です