

プログラム表

2025年 12 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	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	4	脳力アップ トレーニング	5	デスクワーク トレーニング	6	ストレッチ
P M		面接質問対策講座 【ブランク期間編】		土屋さんの セルフマネジメント講座⑤		一五一会で弾き語り		アサーション トレーニング①		自分のための 時間管理⑤		ミニゲーム
ナイト		部活動 【ゲーム部/卓球部】		土屋さんと かたり場【仕事】		ストレッチ 【睡眠改善】				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 説明【OA課題】	11	週間活動記録振り返り	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 【転職・退職理由編】		SST		大掃除		アサーション トレーニング②		自分のための 時間管理⑥		土曜リフレッシュ会
ナイト		音楽鑑賞		ストレッチ		ストレッチ 【ヨガ】				認知行動療法実践版		
A M	15	運動のすゝめ	16	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	17	偏愛マップ	18	自律訓練法	19	デスクワーク トレーニング	20	動画鑑賞会
P M		再発予防対策		土屋さんの セルフマネジメント講座⑥		人間関係づくり トレーニング【基本編】		デスクワーク トレーニング報告会		自分のための 時間管理⑦		卓球
ナイト		部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】		土屋徹アワーしゃべってい いとも！/医師による気分障 害講座		ストレッチ				認知行動療法実践版		
A M	22	運動のすゝめ	23	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	24	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	25	人間関係づくり トレーニング【職場編】	26	デスクワーク トレーニング	27	大人の塗り絵・習字
P M		土屋さんの コミュニケーション講座		ナースプログラム 【健康診断】		クリスマス会		アサーション トレーニング③		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		卓球		一五一会にさわろう				SST		
A M	29	運動のすゝめ	30	ディケアお休み 冬期休暇	31	ディケアお休み 冬期休暇						
P M		脳力アップ トレーニング										
ナイト												

※ 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。

※ 12/16(火)の夕食は17時～・12/26(金)夕食は18時～となります。/ ※ 12/26(金)15：15～就労グループ実施予定です

※ 未定としてお知らせしておりました、12/29(月)はデイケアの時間帯で開所いたします。夕食の提供はございません。ご了承ください。