

プログラム表

2025年 12月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土	
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	脳力アップトレーニング	デスクワークトレーニング	ストレッチ
PM	1	面接質問対策講座【ブランク期間編】	2 土屋さんのセルフマネジメント講座⑤	3 一五一会で弾き語り	4 アサーショントレーニング①	5 自分のための時間管理⑤	6 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	
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説明【OA課題】	週間活動記録振返り	デスクワークトレーニング	ストレッチ
PM	8	面接質問対策講座【転職・退職理由編】	9 SST	10 大掃除	11 アサーショントレーニング②	12 自分のための時間管理⑥	13 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	
AM		運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+自律訓練法	偏愛マップ	自律訓練法	デスクワークトレーニング	動画鑑賞会
PM	15	再発予防対策	16 土屋さんのセルフマネジメント講座⑥	17 人間関係づくりトレーニング【基本編】	18 デスクワークトレーニング報告会	19 自分のための時間管理⑦	20 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	
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	人間関係づくりトレーニング【職場編】	デスクワークトレーニング	大人の塗り絵・習字
PM	22	土屋さんのコミュニケーション講座	23 ナースプログラム【健康診断】	24 クリスマス会	25 アサーショントレーニング③	26 自分のための時間管理⑧	27 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	
AM		運動のすゝめ					
PM	29	脳力アップトレーニング	30 デイケアお休み冬期休暇	31 デイケアお休み冬期休暇			
ナイト							

※ 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。

※ 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。