

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	RW-SST	6	ストレッチ	
P M		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		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		デスクワーク トレーニング		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	RW-SST	13	ストレッチ	
P M		デスクワーク トレーニング		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		デスクワーク トレーニング		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	デスクワーク トレーニング	18	自律訓練法	19	RW-SST	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		デスクワーク トレーニング		土屋徹アワーしゃべって 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	RW-SST	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		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			
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													

※ 〇〇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。

※ 12/16(火)の夕食は17時～・12/26(金)夕食は18時～となります。

※ 未定としてお知らせしておりましたが、12/29(月)はディ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。