

# プログラム表

2026年 1 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM						
PM				1	2	3
ナイト				ディケアお休み 冬期休暇	ディケアお休み 冬期休暇	ディケアお休み 冬期休暇
AM						
PM	5	6	7	8	9	10
ナイト	運動のすゝめ 就職面接対策【基礎編】 部活動【ゲーム部/卓球部】	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 土屋さんとかたり場【病気】 土屋さんのセルフマネジメント講座①	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 一五一会で弾き語り ストレッチ【睡眠改善】	デスクワーク トレーニング ストレッチ【肩こり・腰痛解消】	デスクワーク トレーニング 働く人のための時間管理① 認知行動療法実践版	書き初め ミニゲーム
AM						
PM	12	13	14	15	16	17
ナイト	ディケアお休み 成人の日	運動のすゝめ SST デスクワーク トレーニング	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 卓球	デスクワーク トレーニング 週間活動記録振り返り	デスクワーク トレーニング 働く人のための時間管理② 認知行動療法実践版	ストレッチ 土曜リフレッシュ会
AM						
PM	19	20	21	22	23	24
ナイト	運動のすゝめ 就職面接対策【実践編】 SST	自律訓練法 土屋さんとかたり場【仕事】 土屋さんのセルフマネジメント講座②/デスクワークトレーニング	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【基本編】 一五一会にさわろう	デスクワーク トレーニング コーピング	デスクワーク トレーニング 働く人のための時間管理③ ストレッチ【ヨガ】	ストレッチ 復職後SST
AM						
PM	26	27	28	29	30	31
ナイト	運動のすゝめ 土屋さんのコミュニケーション講座 デスクワーク トレーニング	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	キャリアアンカー 脳力アップ トレーニング 部活動【一五一会中心部/囲碁将棋部】	デスクワーク トレーニング マインドフルネスを 体験しよう！	デスクワーク トレーニング 働く人のための時間管理④ ストレッチ	動画鑑賞会 卓球

※ 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。

※ 1/13(火)～院長による「双極症の心理教育」が開始となります。(リワークプログラム予定表に表記あり) 左記プログラム実施時の夕食は17時～となります。

※ 1/6(火)・1/23(金)・1/30(金)の夕食は18時～となります。お食事に関する詳細は裏面に記載があります。 / ※ 1/30(金) 15:15～就労グループ実施予定です