

プログラム表

2026年

1月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM				1 デイケアお休み 冬期休暇	2 デイケアお休み 冬期休暇	3 デイケアお休み 冬期休暇
PM						
ナイト						
AM	5 運動のすゝめ	6 デスクワークトレーニング+自律訓練法	7 デスクワークトレーニング+自律訓練法	8 集団認知行動療法セミナー① ストレッチ【肩こり・腰痛解消】	9 RW-SST 働く人のための時間管理①	書き初め
PM	5 デスクワークトレーニング	6 土屋さんとかたり場【病気】	7 一五一会で弾き語り	8	9 働く人のための時間管理①	10 ミニゲーム
ナイト	6 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①	7 ストレッチ【睡眠改善】	9 認知行動療法実践版	10	
AM	12 デイケアお休み 成人の日	13 運動のすゝめ	14 デスクワークトレーニング+自律訓練法	15 集団認知行動療法セミナー② 週間活動記録振り返り	16 RW-SST 働く人のための時間管理②	ストレッチ
PM	12	13 SST	14 脳力アップトレーニング	15	16 働く人のための時間管理②	17 土曜リフレッシュ会
ナイト		双極症の心理教育【登録者限定】	14 デスクワークトレーニング	15	16 認知行動療法実践版	
AM	19 運動のすゝめ	20 自律訓練法	21 デスクワークトレーニング+自律訓練法	22 集団認知行動療法セミナー③ 人間関係づくりトレーニング【基本編】	23 RW-SST 働く人のための時間管理③	ストレッチ
PM	19 デスクワークトレーニング	20 土屋さんとかたり場【仕事】	21 人間関係づくりトレーニング【職場編】	22	23 働く人のための時間管理③	24 復職後SST
ナイト	SST	土屋さんのセルフマネジメント講座②/双極症の心理教育【登録者限定】	21 デスクワークトレーニング	22	23 ストレッチ【ヨガ】	
AM	26 運動のすゝめ	27 デスクワークトレーニング+自律訓練法	28 キャリアアンカー	29 集団認知行動療法セミナー④ マインドフルネスを体験しよう！	30 RW-SST 働く人のための時間管理④	動画鑑賞会
PM	26 土屋さんのコミュニケーション講座	27 人間関係づくりトレーニング【職場編】	28 脳力アップトレーニング	29	30 働く人のための時間管理④	31 卓球
ナイト	27 デスクワークトレーニング	28 双極症の心理教育【登録者限定】	29 デスクワークトレーニング	30	31 ストレッチ	

※ 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。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。