

# 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 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+ 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】	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】	RW-SST 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 双極症の心理教育 【登録者限定】	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	集団認知 行動療法セミナー② 週間活動記録振り返り	RW-SST 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 デスクワーク トレーニング 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/双極症の心理教 育【登録者限定】	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】 デスクワーク トレーニング	集団認知 行動療法セミナー③ コーピング	RW-SST 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】 双極症の心理教育 【登録者限定】	キャリアアンカー 脳力アップ トレーニング デスクワーク トレーニング	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！	RW-SST 働く人のための 時間管理④ ストレッチ	動画鑑賞会 卓球

※ 〇〇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。