

## プログラム表

2026年

2月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM		運動のすゝめ	デスクワクトレーニング 説明【OA課題】	デスクワクトレーニング+ 自律訓練法	デスクワクトレーニング	デスクワクトレーニング
PM	2	週間活動記録振り返り	3 土屋徹アワー しゃべっていいとも！	4 一五一会で弾き語り	5 脳力アップ トレーニング	6 働く人のための 時間管理⑤
ナイト		部活動 【ゲーム部/卓球部】	土屋さんのセルフマネジメン ト講座③/デスクワクトレ ーニング	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	デスクワクトレーニング+ 自律訓練法	デスクワクトレーニング	デスクワクトレーニング	動画鑑賞会
PM	9	人間関係づくり トレーニング【職場編】	10 土屋さんとかたり場 【生活・家族】	11 デイケアお休み 建国記念の日	12 認知行動療法実技編 【問題解決技法】	13 働く人のための 時間管理⑥
ナイト		部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】	土屋さんのセルフマネジメン ト講座④/デスクワクトレ ーニング			認知行動療法実践版
AM		運動のすゝめ	自律訓練法	デスクワクトレーニング+ 自律訓練法	デスクワクトレーニング	ストレッチ
PM	16	土屋さんの コミュニケーション講座	17 SST	18 再発予防対策	19 認知行動療法実技編 【DESC法】	20 働く人のための 時間管理⑦
ナイト		デスクワクトレーニング	デスクワクトレーニング	一五一会にさわろう		認知行動療法実践版
AM			運動のすゝめ	デスクワクトレーニング+ 自律訓練法	デスクワクトレーニング	大人の塗り絵・習字
PM	23	デイケアお休み 天皇誕生日	24 人間関係づくり トレーニング【基本編】	25 ナースプログラム 【予防医学について】	26 脳力アップ トレーニング	27 働く人のための 時間管理⑧
ナイト		デスクワクトレーニング		卓球		風船DEスポーツ

※   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。

※ 火曜日 森院長担当の「双極症の心理教育」プログラム（リワークプログラム予定表に表記あり）実施時の夕食は17時～となります。

※ 2/27(金)の夕食は18時～となります。/ ※ 2/27(金)15：15～就労グループ実施予定です。