

# プログラム表

2026年

2 月

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

※ 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。