

## プログラム表

2026年

2月

| 曜日<br>時間帯 | 月  | 火                   | 水                                 | 木                     | 金                    | 土                |             |
|-----------|----|---------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------|-------------|
| AM        |    | 運動のすゝめ              | デスクワーカトレーニング 説明【OA課題】             | デスクワーカトレーニング+ 自律訓練法   | 集団認知 行動療法セミナー⑤       | RW-SST           | ストレッチ       |
| 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  | 7 土曜リフレッシュ会 |
| ナイト       |    | デスクワーカトレーニング        | 土屋さんのセルフマネジメント講座③/双極症の心理教育【登録者限定】 | 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              | デスクワーカトレーニング+ 自律訓練法               |                       | 集団認知 行動療法セミナー⑥       | RW-SST           | 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 ティケアお休み 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 | ミニゲーム       |
| ナイト       |    | デスクワーカトレーニング        | 土屋さんのセルフマネジメント講座④/双極症の心理教育【登録者限定】 |                       |                      | 認知行動療法実践版        |             |
| AM        |    | 運動のすゝめ              | 自律訓練法                             | デスクワーカトレーニング+ 自律訓練法   | 集団認知 行動療法セミナー⑦       | RW-SST           | 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 | 復職後SST      |
| ナイト       |    | デスクワーカトレーニング        | 双極症の心理教育【登録者限定】                   | デスクワーカトレーニング          |                      | 認知行動療法実践版        |             |
| AM        |    |                     | 運動のすゝめ                            | デスクワーカトレーニング+ 自律訓練法   | 集団認知 行動療法セミナー⑧       | RW-SST           | 大人の塗り絵・習字   |
| PM        | 23 | ティケアお休み 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 | 風船DEスポーツ    |
| ナイト       |    |                     | 双極症の心理教育【登録者限定】                   | デスクワーカトレーニング          |                      | 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。