

# プログラム表

2026年

2

月

曜日 時間帯	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+ 自律訓練法	5	集団認知 行動療法セミナー⑤	6	RW-SST	7	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		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		
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	ディケアお休み 建国記念の日	12	集団認知 行動療法セミナー⑥	13	RW-SST	14	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		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④/ 双極症の心理教育 【登録者限定】						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	集団認知 行動療法セミナー⑦	20	RW-SST	21	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		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				認知行動療法実践版		
A M	23	ディケアお休み 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	集団認知 行動療法セミナー⑧	27	RW-SST	28	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				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				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。