プログラム表

2026年 3 月

曜日 / 時間帯	月		火		水		木		金		土	
ＡＭ	2	運動のすゝめ	3	デスクワークトレーニング+自律訓練法	4	偏愛マップ	5	脳力アップトレーニング	6	デスクワークトレーニング	7	ストレッチ【肩こり・腰痛解消】
ＰＭ		週間活動記録振返り		土屋さんとかたり場【仕事】		一五一会で弾き語り		アサーショントレーニング①		働く人のための時間管理⑨		ミニゲーム
ナイト		部活動【ゲーム部/卓球部/ダンスストレッチ部】		土屋さんのセルフマネジメント講座⑤/デスクワークトレーニング		ストレッチ				認知行動療法実践版		
ＡＭ	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+自律訓練法	12	デスクワークトレーニング報告会	13	デスクワークトレーニング	14	大人の塗り絵・習字
ＰＭ		面接質問対策講座【自己紹介編】		SST		人間関係づくりトレーニング【職場編】		アサーショントレーニング②		人間関係づくりトレーニング【番外編】		土曜リフレッシュ会
ナイト		部活動【一五一会中心部/囲碁将棋部】		デスクワークトレーニング		卓球				認知行動療法実践版		
ＡＭ	16	運動のすゝめ	17	デスクワークトレーニング+自律訓練法	18	デスクワークトレーニング+自律訓練法	19	自律訓練法	20	デイケアお休み 春分の日	21	ストレッチ【睡眠改善】
ＰＭ		面接質問対策講座【長所・短所編】		土屋徹アワーしゃべっていいとも！		脳力アップトレーニング		ナースプログラム【自律神経】				一五一会にさわろう
ナイト		卓球		土屋さんのセルフマネジメント講座⑥/デスクワークトレーニング		動画鑑賞会						
ＡＭ	23	運動のすゝめ	24	キャリアアンカー	25	デスクワークトレーニング+自律訓練法	26	職務経歴書を作成してみよう	27	デスクワークトレーニング	28	音楽鑑賞
ＰＭ		土屋さんのコミュニケーション講座		就職面接対策【基礎編】		人間関係づくりトレーニング【基本編】		アサーショントレーニング③		防災訓練		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		ストレッチ【ヨガ】				ストレッチ		
ＡＭ	30	運動のすゝめ	31	デスクワークトレーニング+自律訓練法								
ＰＭ		SST		就職面接対策【実践編】								
ナイト		ミニゲーム		デスクワークトレーニング								

※ 　　の箇所は生活就労支援と復職支援と一緒に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。

※ 3/27(金)の夕食は18時～となります。/ ※ 3/27(金)15：15～就労グループ実施予定です。