

プログラム表

2026年

4

月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM			デスクワークトレーニング+ 自律訓練法		集団認知 行動療法セミナー①	ストレッチ 【柔軟性アップ】
PM			1 一五一会で弾き語り	2 ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	3 RW-SST	4 ミニゲーム
ナイト			ストレッチ		自分のための 時間管理①	
AM			デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	集団認知 行動療法セミナー②	認知行動療法実践版
PM	6 運動のすゝめ	7 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	8 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	9 人間関係づくり トレーニング【基本編】	10 週間活動記録振り返り	11 RW-SST
ナイト	脳力アップ トレーニング	土屋さんの セルフマネジメント講座①	デスクワーク トレーニング		自分のための 時間管理②	大人の塗り絵・習字
AM	デスクワーク トレーニング	土屋さんとかたり場【病気】/双 極症の心理教育【登録者限定】			認知行動療法実践版	土曜日フレッシュ会
AM	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	集団認知 行動療法セミナー③	RW-SST	ストレッチ 【ヨガ】
PM	13 SST	14 土屋さんの セルフマネジメント講座②	15 再発予防対策	16 コーピング	17 自分のための 時間管理③	18 復職後SST
ナイト	デスクワーク トレーニング	土屋さんとかたり場【仕事】/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	
AM	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	集団認知 行動療法セミナー④	RW-SST	音楽鑑賞
PM	20 土屋さんの コミュニケーション講座	21 ナースプログラム 【アルコール】	22 脳力アップ トレーニング	23 マインドフルネスを 体験しよう!	24 自分のための 時間管理④	25 卓球
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】	ストレッチ 【睡眠改善】		ストレッチ 【リラックス】	
AM	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法		集団認知 行動療法セミナー⑤		
PM	27 人間関係づくり トレーニング【職場編】	28 SST	29 デイケアお休み 昭和の日	30 自律訓練法		
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】				

※ 〇〇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。/ 4/24(金)の夕食は18時～となります。