

プログラム表 2026年 5 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM						ストレッチ 【睡眠改善】
PM					1	2
ナイト					自分のための 時間管理⑤ 認知行動療法実践版	ミニゲーム
AM						大人の塗り絵・習字
PM	4	5	6	7	8	9
ナイト	デイケアお休み みどりの日	デイケアお休み こどもの日	デイケアお休み 振替休日	デスクワーク トレーニング 認知行動療法実技編 【問題解決技法】	デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑥ 認知行動療法実践版	土曜日フレッシュ会
AM						動画鑑賞会
PM	11	12	13	14	15	16
ナイト	運動のすゝめ 週間活動記録振り返り 部活動【ゲーム部/ダンス ストレッチ部/手話ちゃん 部】	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 土屋さんの セルフマネジメント講座③ 土屋徹アワーしゃべっていいと も!/デスクワークトレーニング	脳力アップ トレーニング 一五一会で弾き語り ストレッチ	デスクワーク トレーニング 認知行動療法実技編 【DESC法】	デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑦ 認知行動療法実践版	復職後SST
AM						ストレッチ 【ヨガ】
PM	18	19	20	21	22	23
ナイト	運動のすゝめ 履歴書を 作成してみよう 部活動【卓球部/一五一 会中心部/囲碁将棋部】	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 土屋さんの セルフマネジメント講座④ 土屋さんとかたり場【生活・家 族】/デスクワークトレーニング	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 人間関係づくり トレーニング【基本編】 ストレッチ	デスクワーク トレーニング ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	デスクワーク トレーニング 自分のための 時間管理⑧ 卓球	五七五で遊ぼう
AM						音楽鑑賞
PM	25	26	27	28	29	30
ナイト	運動のすゝめ 土屋さんの コミュニケーション講座 土屋さんのスキルアッ プ・ワークショップ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 SST デスクワーク トレーニング	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法 キャリアアンカー 一五一会にさわろう	自律訓練法 脳力アップ トレーニング	デスクワーク トレーニング 人間関係づくり トレーニング【職場編】 ストレッチ	風船DEスポーツ

※ 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（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。

※ 5/22(金)・5/29(金)の夕食は18時～となります。 / ※ 5/29(金) 15:15～就労グループ実施予定です。