

プログラム表 2026年 6 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土						
AM	1	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	アサーション トレーニング①	デスクワーク トレーニング						
PM		面接質問対策講座 【転職・退職理由編】	2	土屋さんの セルフマネジメント講座⑤	3	一五一会で弾き語り	4	週間活動記録振り返り	5	働く人のための 時間管理①	6	ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】
ナイト		音楽鑑賞	土屋さんとかたり場【仕事】/ 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	8	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング 説明【OA課題】	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	アサーション トレーニング②	デスクワーク トレーニング						
PM		面接質問対策講座 【プランク期間編】	9	ナースプログラム 【熱中症】	10	脳力アップ トレーニング	11	再発予防対策	12	働く人のための 時間管理②	13	大人の塗り絵・習字
ナイト		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	ストレッチ 【ヨガ】			認知行動療法実践版					
AM	15	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	アサーション トレーニング③	デスクワーク トレーニング						
PM		就職面接対策 【基礎編】	16	土屋さんの セルフマネジメント講座⑥	17	人間関係づくり トレーニング【基本編】	18	自律訓練法	19	働く人のための 時間管理③	20	ストレッチ 【柔軟性アップ】
ナイト		ミニゲーム	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	部活動【卓球部/一五一会 中心部/囲碁将棋部】			認知行動療法実践版					
AM	22	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	デスクワーク トレーニング報告会	デスクワーク トレーニング						
PM		土屋さんの コミュニケーション講座	23	人間関係づくり トレーニング【職場編】	24	脳力アップ トレーニング	25	ストレッチ	26	働く人のための 時間管理④	27	一五一会にさわろう
ナイト		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	卓球			SST					
AM	29	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法									
PM		就職面接対策 【実践編】	30	SST								
ナイト		動画鑑賞会	デスクワーク トレーニング									

※ 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。

※ 6/26(金)の夕食は18時～となります。 / ※ 6/26(金) 15：15～就労グループ実施予定です。