

プログラム表

2026年 6 月

曜日	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	RW-SST	ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】
PM		デスクワーク トレーニング	2 土屋さんの セルフマネジメント講座⑥	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 ミニゲーム
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】	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	RW-SST	大人の塗り絵・習字
PM		デスクワーク トレーニング	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 土曜日フレッシュ会
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 【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	RW-SST	ストレッチ 【柔軟性アップ】
PM		デスクワーク トレーニング	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 復職後SST
ナイト		デスクワーク トレーニング	土屋徹アワーしゃべっていいと も! / 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	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	RW-SST	一五一会にさわろう
PM		22 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 偏愛マップ
ナイト		土屋さんのスキルアップ・ ワークショップ	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	
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		デスクワーク トレーニング	30 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】				

※ 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。6/26(金)の夕食は18時～となります。