

プログラム表 2026年 7 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	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 【睡眠改善】
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 働く人のための 時間管理⑤	4 ミニゲーム
ナイト			ストレッチ		認知行動療法実践版	
AM	6 運動のすゝめ	7 脳力アップ トレーニング	8 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	9 デスクワーク トレーニング	10 デスクワーク トレーニング	11 大人の塗り絵・習字
PM	6 デスクワーク トレーニング	7 土屋さんとかたり場 【病気】	8 人間関係づくり トレーニング【基本編】	9 週間活動記録振り返り	10 働く人のための 時間管理⑥	11 土曜リフレッシュ会
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】	土屋さんの セルフマネジメント講座①	卓球		SST	
AM	13 運動のすゝめ	14 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	15 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	16 デスクワーク トレーニング	17 デスクワーク トレーニング	18 ストレッチ 【ヨガ】
PM	13 デスクワーク トレーニング	14 土屋さんとかたり場 【仕事】	15 キャリアアンカー	16 コーピング	17 働く人のための 時間管理⑦	18 復職後SST
ナイト	ミニゲーム	土屋さんの セルフマネジメント講座②	ストレッチ		認知行動療法実践版	
AM	20 運動のすゝめ	21 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	22 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	23 デスクワーク トレーニング	24 デスクワーク トレーニング	25 音楽鑑賞
PM	20 デイケアお休み 海の日	21 SST	22 人間関係づくり トレーニング【職場編】	23 マインドフルネスを 体験しよう！	24 働く人のための 時間管理⑧	25 卓球
ナイト		部活動【卓球部/一五一会 中心部/囲碁将棋部】	一五一会にさわろう		ストレッチ	
AM	27 運動のすゝめ	28 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	29 デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	30 デスクワーク トレーニング	31 デスクワーク トレーニング	
PM	27 土屋さんの コミュニケーション講座	28 自律訓練法	29 脳力アップ トレーニング	30 ナースプログラム 【睡眠】	31 働く人のための 時間管理⑨	
ナイト	土屋さんのスキルアップ・ ワークショップ	ストレッチ	動画鑑賞会		ストレッチ 【リラックス】	

※ 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。

※ 毎週火曜日の夕食は18時～に戻ります。7/10(金)・7/24(金)・7/31(金)の夕食は18時～となります。

※ 7/10(金)「認知行動療法実践版」はお休みです。 / ※ 7/31(金)15:15～就労グループ実施予定です