

プログラム表

2026年 7 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM						
PM			1	2	3	4
ナイト			ストレッチ		認知行動療法実践版	
AM						
PM	6	7	8	9	10	11
ナイト	デスクワーク 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		SST	
AM						
PM	13	14	15	16	17	18
ナイト	デスクワーク トレーニング	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						
PM	20	21	22	23	24	25
ナイト	デスクワーク トレーニング	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	
AM						
PM	27	28	29	30	31	
ナイト	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	ストレッチ	デスクワーク トレーニング		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。