

プログラム表

2026年 8 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM						ストレッチ 【睡眠改善】
PM						ミニゲーム
ナイト						
AM	3	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 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	大人の塗り絵・習字
PM	3	職務経歴書を 作成してみよう	4 土屋徹アワー しゃべっていいとも！	5 一五一会で弾き語り	6 認知行動療法実技編 【問題解決技法】	7 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【基本編】
ナイト	3	部活動【ゲーム部/卓球部/ 手話ちゃん部】	4 土屋さんの セルフマネジメント講座③	5 ストレッチ【ヨガ】	6	7 認知行動療法実践版
AM	10	運動のすゝめ	11	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	13	14
PM	10	デスクワーク トレーニング	11	12	13	14
ナイト	10	音楽鑑賞	11	12	13	14
AM	17	運動のすゝめ	18	デスクワークトレーニング+ 説明【OA課題】	20	21
PM	17	脳力アップ トレーニング	18	19	20	21
ナイト	17	デスクワーク トレーニング	18	19	20	21
AM	24	運動のすゝめ	25	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	27	28
PM	24	自律訓練法	25	26	27	28
ナイト	24	ミニゲーム	25	26	27	28
AM	31	運動のすゝめ				
PM	31	土屋さんの コミュニケーション講座				
ナイト	31	土屋さんのスキルアップ・ ワークショップ				

※ 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。

※ 8/25(火)夕食：17時開始、8/28(金)夕食：18時開始となります。 / ※ 8/28(金)15：15～就労グループ実施予定です