

プログラム表

2026年 8 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土		
A M						ストレッチ 【睡眠改善】		
P M						ミニゲーム		
ナイト								
A M	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	集団認知 行動療法セミナー⑥	RW-SST	大人の塗り絵・習字	
P M		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！	一五一会で弾き語り	認知行動療法実技編 【問題解決技法】	人間関係づくり トレーニング【基本編】	土曜リフレッシュ会	
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③	ストレッチ【ヨガ】		認知行動療法実践版		
A M	10	運動のすゝめ	11 デイケアお休み 山の日	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	13 デイケアお休み 夏季休暇	14 デイケアお休み 夏季休暇	15 デイケアお休み 夏季休暇	
P M		デスクワーク トレーニング		12 週間活動記録振り返り				
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				
A M	17	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	集団認知 行動療法セミナー⑦	RW-SST	ストレッチ 【柔軟性アップ】	
P M		脳力アップ トレーニング	土屋さんとかたり場 【生活・家族】	再発予防対策	認知行動療法実技編 【DESC法】	ストレッチ	復職後SST	
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④	デスクワーク トレーニング		認知行動療法実践版		
A M	24	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	集団認知 行動療法セミナー⑧	RW-SST	動画鑑賞会	
P M		自律訓練法	25 SST	26 人間関係づくり トレーニング【職場編】	ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	ナースプログラム 【血圧】	風船DEスポーツ	
ナイト		デスクワーク トレーニング	医師による レクチャー【AI】	デスクワーク トレーニング		ストレッチ		
A M	31	運動のすゝめ						
P M		土屋さんの コミュニケーション講座						
ナイト		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。