

プログラム表

2026年

11月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM	2	運動のすゝめ	3	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	5	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		一五一会で弾き語り		ミニゲーム
ナイト		デスクワーク トレーニング		ストレッチ		
AM	9	運動のすゝめ	10	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	12	大人の塗り絵・習字
PM		キャリアアンカー		人間関係づくり トレーニング【基本編】		土曜日フレッシュ会
ナイト		デスクワーク トレーニング		ストレッチ		
AM	16	運動のすゝめ	17	脳力アップ トレーニング	19	ストレッチ 【ヨガ】
PM		自律訓練法		NEW 再発予防のための 会議トレーニング		音楽鑑賞
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		
AM	23	運動のすゝめ	24	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	26	ストレッチ 【睡眠改善】
PM		ディケアお休み 勤労感謝の日		人間関係づくり トレーニング【職場編】		復職後SST
ナイト				デスクワーク トレーニング		
AM	30	運動のすゝめ				
PM		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				

※ 〆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。11/27(金)の夕食は18時～となります。