

# プログラム表

## 2024年 7 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土						
AM	1	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	デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング						
PM		デスクワーク トレーニング	2	土屋さんと かたり場【病気】	3	一五一会で弾き語り	4	ストレッチ 【肩こり・腰痛解消】	5	デスクワーク トレーニング	6	ストレッチ
ナイト		卓球・Wii	土屋さんの セルフマネジメント講座①	ストレッチ								
AM	8	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	デスクワーク トレーニング						
PM		就職面接対策 【実践練習編】	9	人間関係づくり トレーニング【基本編】	10	SST	11	週間活動記録振り返り	12	デスクワーク トレーニング	13	ストレッチ
ナイト		音楽鑑賞	ストレッチ【ヨガ】	部活動 【ゲーム部/卓球部】								
AM	15	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	キャリアアンカー	デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング						
PM		15 <b>デイケアお休み 海の日</b>	16	土屋さんと かたり場【仕事】	17	ミニゲーム	18	コーピング	19	デスクワーク トレーニング	20	ストレッチ
ナイト			土屋さんの セルフマネジメント講座②		一五一会にさわろう							
AM	22	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	ストレッチ	デスクワーク トレーニング	デスクワーク トレーニング						
PM		人間関係づくり トレーニング【職場編】	23	SST	24	職業適性について 知ろう①【事前申込制】	25	マインドフルネスを 体験しよう！	26	デスクワーク トレーニング	27	大人の塗り絵・習字
ナイト		デスクワーク トレーニング	脳力アップ トレーニング	部活動【一五一会中心部 /囲碁将棋部】								ストレッチ
AM	29	運動のすゝめ	デスクワークトレーニング+ 自律訓練法	自律訓練法								
PM		土屋さんの コミュニケーション講座	30	ナースプログラム 【疲労と休養】	31	職業適性について 知ろう②【事前申込制】						
ナイト		デスクワーク トレーニング	動画鑑賞会	ストレッチ								

※ の箇所は生活就労支援と復職支援と一緒に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。

※ 7/26(金)の夕食は18時～となります。/7/26(金) 15:15~就労グループ実施予定です