

# プログラム表

## 2020年 9 月

曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
AM		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	集団認知行動療法セミナー⑧	RW-SST	運動のすゝめ
PM		1 土屋さんの健康回復プログラム	2 一五一会で弾き語り	3 週間活動記録振り返り	4 デスクワークトレーニング報告会	5 復職者座談会
ナイト		土屋さんの心理教育③【症状について】/双極性障害の心理教育【登録者限定】	ストレッチ		認知行動療法実践版	
AM		デスクワークトレーニング+自律訓練法	人間関係づくりトレーニング【職場編】	SST	RW-SST	卓球
PM	7 運動のすゝめ	8 防災訓練	9 デスクワークトレーニング	10 自律訓練法	11 ヒーリングヨガ【事前申込制】	12 ストレッチ
ナイト	脳力アップトレーニング	双極性障害の心理教育【登録者限定】	デスクワークトレーニング		認知行動療法実践版	
AM		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	RW-SST	ミニゲーム
PM	14 運動のすゝめ	15 土屋さんの健康回復プログラム	16 デスクワークトレーニング	17 アサーショントレーニング①	18 ストレッチ	19 音楽鑑賞
ナイト	SST	土屋さんの怒りのマネジメント/双極性障害の心理教育【登録者限定】	ストレッチ		認知行動療法実践版	
AM			運動のすゝめ	デスクワークトレーニング	RW-SST	大人の塗り絵・習字
PM	21 デイクアお休み 敬老の日	22 デイクアお休み 秋分の日	23 グリーンミュージック♪	24 デスクワークトレーニング	25 アサーショントレーニング②	26 卓球
ナイト			デスクワークトレーニング		認知行動療法実践版	
AM		脳力アップトレーニング	人間関係づくりトレーニング【基本編】			
PM	28 土屋さんのコミュニケーション講座	29 ナースプログラム【アルコールについて】	30 デスクワークトレーニング+自律訓練法			
ナイト	土屋さんの心理教育④【働き方】	双極性障害の心理教育【登録者限定】	SST			

※ 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