

1月プログラム（リワーク）

2026年

	月	火	水	木	金
AM	① 29 お	30 正	31 月	1 休	2 み
PM	②	③			
AM	① 5 A 日常生活基礎力トレーニング B 私を振り返る	6 オフィスシミュレーション(OSL)	7 体育館 図書館利用	8 オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座 B 認知療法(基礎編)(応用編) A リワークミーティング	9 オフィスワーク 週の振り返り リワーク講座 リワーク研究会 ミーティング
PM	②	③			
AM	① 12 成人の日	13 オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム B SST A アサーティブトレーニング	14 オフィスワーク 軽スポーツ B 健康管理データ A アンガーマネジメント	15 オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座 B 認知療法(基礎編)(応用編) A リワークミーティング	16 図書館報告会 働き方を振り返る ミーティング
PM	②	③			
AM	① 19 A 日常生活基礎力トレーニング B 私を振り返る	20 オフィスシミュレーション(OSL)	21 体育館 創作活動	22 オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座 B 認知療法(基礎編)(応用編) A リワークミーティング	23 オフィスワーク 週の振り返り リワーク講座 リワーク研究会 ミーティング
PM	②	③			
AM	① 26 オフィスワーク 一週間の目標設定 運動プログラム コミュニケーションワーク	27 オフィスワーク 運動プログラム 雑談力を磨こう B SST A アサーティブトレーニング	28 オフィスワーク 軽スポーツ B 健康管理データ A リラクゼーション	29 オフィスワーク 芸術療法 リワーク講座 B 認知療法(基礎編)(応用編) A リワークミーティング	30 オフィスワーク 週の振り返り リワーク講座 働き方を振り返る ミーティング
PM	②	③			

＜お知らせ＞

- ・感染症対策のため、風邪症状がある場合は、通所を控えていただくようお願いいたします。また、来所時は手洗いとマスク着用をお願いします
- ・感染症の流行等でプログラムや内容を急遽変更することがあります

・午後プログラムのAは60分、Bは90分のプログラムです