2026 年　11 月

デイセラピー予定表

●参加予定のプログラムを○で囲って下さい
●診察日や産業医面談が決まっている方は、空白部分に記入してください

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6	7
AM		スタートアップ ゆるリラ	文化の日	CBGT（応用） B-リワーク②	キャリア支援 こころの教室	千波湖WALK	フォローアップ CBGT
PM		コミュトレ		創作アート CBGT（基礎）⑤	対人スキル	SST	週替わり
ナイト		自己課題/個別面談		クイズ大会	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	
	8	9	10	11	12	13	14
AM		スタートアップ ゆるリラ	認知機能リハ	CBGT（応用） B-リワーク③	キャリア支援 こころの教室	RW Fit/プチスポ	ヨガセラピー(10:00~)
PM		コミュトレ	発達症のセルフナビ	創作アート CBGT（基礎）①	対人スキル	SST	スクラッチアート/塗り絵
ナイト		自己課題/個別面談	プラ板づくり	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	セルフワーキング共有会	
	15	16	17	18	19	20	21
AM		スタートアップ ゆるリラ	認知機能リハ	CBGT（応用） B-リワーク④	キャリア支援 こころの教室	RW Fit/プチスポ	フォローアップ CBGT
PM		コミュトレ	発達症のセルフナビ	創作アート CBGT（基礎）②	対人スキル	SST	Switch/テーブルゲーム
ナイト		自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	
	22	23	24	25	26	27	28
AM		勤労感謝の日	認知機能リハ（ブルドン抹消検査）	CBGT（応用） B-リワーク⑤	キャリア支援 こころの教室	RW Fit/プチスポ	座談会 CBGT
PM			発達症のセルフナビ	創作アート CBGT（基礎）③	対人スキル(TEG)	SST	運動(千波湖散歩)
ナイト			自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	リカバリータイム	卒業発表	
	29	30					
AM		スタートアップ ゆるリラ					
PM		コミュトレ					
ナイト		自己課題/個別面談					

11月のトピックス

●ナイトの各プログラム詳細は、デイセラピー４階の掲示板をご確認ください。体調に合わせてナイトプログラムの活用をしてください。

●金曜日の運動プログラムの内容・名称が10月より変更となりましたので、詳細は掲示板にてご確認ください。

→１週目は合同で千波湖にてウォーキング(※雨天時は屋内で実施)を行います。詳細は、お知らせをご覧ください。

●毎週土曜日にフォローアップを実施しています。**復帰後１～２ヶ月はなるべく利用して、再燃・再発防止を心がけましょう。**復職間近の方も参加できます。

●ヨガセラピーのプログラム時間が今月より変更となり、10:00～11:30となります。お間違えのないよう、ご注意ください。

●心理検査の実施について

11/24（火）：認知機能リハ…ブルドン抹消検査（作業能力検査）

11/26（木）：対人スキル　…TEG（交流分析による性格検査）

●11/28（土）雨天時、運動（千波湖散歩）から室内でバンボンへ変更いたします。

●今月の平日（出席率に使用する月～金の最大日数）：**19日**

木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩の冷え込みが感じられる季節となりましたが、体調に気をつけて無理せず過ごしていきましょう！

氏名・ID