

復職支援コースプログラム予定表【令和8年1月】

	月 1月5日	火 1月6日	水 1月7日	木 1月8日	金 1月9日
第1週					
午前	ラジオ体操 →体力づくり 「新春 卓球大会」 OWT	1週間の 気分の点数化	OWT (復職支援室開放)	ウォーキング (復職コースのみ)	創作活動 アートクラフト OWT
午後	創作活動 アートクラフト OWT	合同プログラム 「自分ケア」 ストレッチ＆ リラクセーション	OWT (復職支援室開放)	学習プログラム 「反すう思考」	合同 TAKKYU OWT
第2週	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
午前		1週間の 気分の点数化	OWT (復職支援室開放)	ニュース プレゼンテーション	創作活動 アートクラフト OWT
午後		創作活動	OWT (復職支援室開放)	クラブ OWT	合同 TAKKYU OWT
第3週	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
午前	ラジオ体操 →体力づくり 「ワンバウンド バレー」 OWT	1週間の 気分の点数化	OWT/ストレッチ (復職支援室開放)	コミュニケーション ゲーム	学習プログラム 「思考記入カード」
午後	創作活動 アートクラフト OWT	(体育館) オリジナル プレゼンテーション	OWT (復職支援室開放)	卒業生から学ぼう OWT	合同 バレー OWT
第4週	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
午前	ラジオ体操 →体力づくり 「バトミントン」 OWT	1週間の 気分の点数化	OWT (復職支援室開放)	ウォーキング OWT	創作活動 アートクラフト OWT
午後	卒業生から学ぼう 振り返り	栄養講座	OWT (復職支援室開放)	クラブ OWT	外出プログラム こころの健康 フォーラム(北本) OWT

- プログラム内容は変更となる場合もございます。
- 「OWT」内で適宜、定期面接を実施いたします。
- 火曜午前の「1週間の気分の点数化」は基本的に全員参加していただきます。
- 月曜午前のラジオ体操は全員参加になります。その後、体力づくりに参加しない方はOWTを行います。
- 8：30～入室可能です。通勤訓練の一環として担当スタッフと相談のうえご利用ください。
- 毎週水曜日は復職支援室開放のため、費用は無料です。朝・昼・帰りのミーティングを通常通り行います。