

復職支援コースプログラム予定表【令和8年1月】

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|--|--|------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| 第1週 | 1月5日 | 1月6日 | 1月7日 | 1月8日 | 1月9日 |
| 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) OWT | 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 & リラクゼーション | 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 |  成人の日 | 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 | 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がございます。
- 「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。