





5月 プログラム表

※状況によりプログラム内容が変更となる場合があります

日	曜日	AM	PM	ランチ	AM	オープン	PM	AM	リワーク	PM
1	日									
2	月				仕事・暮らしの苦手解決(実行機能)●		清掃プログラム		面談/個別訓練	清掃プログラム
3	火				★習字で精神統一★		個別訓練	★習字で精神統一★		個別訓練
4	水				★パステルシャインコラージュ★		個別訓練	★パステルシャインコラージュ★		個別訓練
5	木				★空想トラベルゲーム★		個別訓練	★空想トラベルゲーム★		個別訓練
6	金				脳を鍛えながら体を動かそう●		週間目標の振り返り	脳を鍛えながら体を動かそう●		週間目標の振り返り
7	土									
8	日									
9	月				コミュトレ(対人技能トレーニング)●		トレーニングプログラム●/個別訓練		面談/個別訓練	ディベートプログラム●
10	火				ビジネスメール●		全センター共通配信		リワークプログラム●	全センター共通配信
11	水				個別訓練		BF:生活のリズムを作る●		面談/個別訓練	BF:生活のリズムを作る●
12	木				リクルートプログラム●/個別訓練		メタ認知トレーニング●		メタ認知トレーニング●	面談/個別訓練
13	金				自宅でできる簡単運動●		週間目標の振り返り	自宅でできる簡単運動●		週間目標の振り返り
14	土									
15	日									
16	月				ストレスコーピング●		トレーニングプログラム●/個別訓練		面談/個別訓練	問題解決技能トレーニング●
17	火				コミュトレ(対人技能トレーニング)●		フィジカルフィットネス●/個別訓練		リワーク-ストレスコーピング-●	フィジカルフィットネス●/個別訓練
18	水				個別訓練		BF:生活の質を高める/食事●		面談/個別訓練	BF:生活の質を高める/食事●
19	木				リクルートプログラム●/個別訓練		メタ認知トレーニング●		FITプログラム(認知行動療法)●	面談/個別訓練
20	金				ボールゲームで集中力を高めよう!●		週間目標の振り返り	ボールゲームで集中力を高めよう!●		週間目標の振り返り
21	土									
22	日									
23	月				アンダーコントロール●		トレーニングプログラム●/個別訓練		面談/個別訓練	ミニゲーム大会●
24	火				仕事・暮らしの苦手解決(実行機能)●		ウォーキング●/個別訓練		リワーク-実行機能トレーニング-●	ウォーキング●/個別訓練
25	水				個別訓練		BF:生活の質を高める/運動・知的刺激●		面談/個別訓練	BF:生活の質を高める/運動・知的刺激●
26	木				リクルートプログラム●/個別訓練		FITプログラム(認知行動療法)●		ポジティブ心理学●	面談/個別訓練
27	金				リズムエクササイズ●		週間目標の振り返り	リズムエクササイズ●		週間目標の振り返り
28	土									
29	日									
30	月				気象病の対策をしよう●		トレーニングプログラム●/個別訓練		面談/個別訓練	模擬就労プログラム●
31	火				ストレスコーピング●		フィジカルフィットネス●/個別訓練		リワーク(復職面談・面接練習プログラム)●	フィジカルフィットネス●/個別訓練

1日のスケジュール

- 9:30 開所
- 9:50 朝礼
- マインドフルネス瞑想
- 10:00 プログラム/個別訓練
- 12:00 昼休み
- 13:00 昼礼
- マインドフルネス瞑想
- センター内清掃
- 13:15 プログラム/個別訓練
- 15:00 終礼・振り返り
- 15:30 閉所

運動プログラムについて

《準備するもの》

ジャージなどの運動に適した服装
タオル・水分(水筒またはペットボトル)
室内履き(必要時のみ)

《ウォーキング》

怪我防止のため、スニーカー等の歩きやすい靴でご参加下さい。

表の見方

- 運動系 ●生活系 ●社会系
- 就労系 ●就活系

その他は●なし

金曜日午前の運動プログラムはスタジオで実施いたします。



ニューロリワーク大宮センター

TEL: 048-729-7390