

6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	水				個別訓練	BF:生活のリズムを作る	面談/個別訓練	面談/個別訓練	BF:生活のリズムを作る	
2	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●	ポジティブ心理学●	ポジティブ心理学●	面談/個別訓練	
3	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	リズムエクササイズ	週間目標の振り返り	
4	土									
5	日									
6	月				就労パスポートを作ろう●	トレーニングプログラム●/個別訓練	面談/個別訓練	面談/個別訓練	自己肯定感を高めよう●	
7	火				仕事・暮らしの苦手解決(実行機能)●	フィジカルフィットネス /個別訓練	リワークプログラム●	リワークプログラム●	フィジカルフィットネス /個別訓練	
8	水				個別訓練	BF:生活の質を高める/食事	面談/個別訓練	面談/個別訓練	BF:生活の質を高める/食事	
9	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●	メタ認知トレーニング●	面談/個別訓練	
10	金				運動会で盛り上がりよう!	週間目標の振り返り	運動会で盛り上がりよう!	運動会で盛り上がりよう!	週間目標の振り返り	
11	土									
12	日									
13	月				やる気曲線・心の地図●	トレーニングプログラム●/個別訓練	面談/個別訓練	面談/個別訓練	スモールステップの考え方●	
14	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-●	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	
15	水				個別訓練	BF:生活の質を高める/運動	面談/個別訓練	面談/個別訓練	BF:生活の質を高める/運動	
16	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)●	FITプログラム(認知行動療法)●	FITプログラム(認知行動療法)●	面談/個別訓練	
17	金				アロマヨガで自律神経を調整しよう	週間目標の振り返り	アロマヨガで自律神経を調整しよう	アロマヨガで自律神経を調整しよう	週間目標の振り返り	
18	土									
19	日									
20	月				コミュニケーションすごろく●	トレーニングプログラム●/個別訓練	面談/個別訓練	面談/個別訓練	ネットリテラシー●	
21	火				仕事・暮らしの苦手解決(実行機能)●	防災訓練	リワークプログラム-実行機能トレーニング-●	リワークプログラム-実行機能トレーニング-●	防災訓練	
22	水				個別訓練	BF:生活の質を高める/知的刺激	面談/個別訓練	面談/個別訓練	BF:生活の質を高める/知的刺激	
23	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●	ポジティブ心理学●	面談/個別訓練	
24	金				テニスで集中力を高めよう!	週間目標の振り返り	テニスで集中力を高めよう!	テニスで集中力を高めよう!	週間目標の振り返り	
25	土									
26	日									
27	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	面談/個別訓練	対応力発揮プログラム●	
28	火				リカバリープランを考えよう●	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)●	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	
29	水				個別訓練	パステルシャインアート●	面談/個別訓練	面談/個別訓練	パステルシャインアート●	
30	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)●	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	

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