

# 8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	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		脳トレゲーム ●
2	火				ビジネスメール ●	フィジカルフィットネス / 個別訓練		リワークプログラム ●		フィジカルフィットネス / 個別訓練
3	水				個別訓練	<b>BF: 睡眠</b>		面談/個別訓練		<b>BF: 睡眠</b>
4	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
5	金				<b>余暇運動 (靴あり)</b>	週間目標の振り返り		<b>余暇運動 (靴あり)</b>		週間目標の振り返り
6	土									
7	日									
8	月				仕事・暮らしの苦手解決 (実行機能) ●	トレーニングプログラム ● / 個別訓練		面談/個別訓練		アサーション ●
9	火				ストレスマネジメント ●	フィジカルフィットネス / 個別訓練		リワークプログラム ●		フィジカルフィットネス / 個別訓練
10	水				個別訓練	<b>BF: 生活のリズムを作る</b>		面談/個別訓練		<b>BF: 生活のリズムを作る</b>
11	木・祝				★人狼ゲーム★	個別訓練		★人狼ゲーム★		個別訓練
12	金				<b>パワーヨガ (靴なし)</b>	週間目標の振り返り		<b>パワーヨガ (靴なし)</b>		週間目標の振り返り
13	土									
14	日									
15	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		マインドフルネス ●
16	火				癒しのプチアート ●	フィジカルフィットネス / 個別訓練		癒しのプチアート ●		フィジカルフィットネス / 個別訓練
17	水				個別訓練	<b>BF: 生活の質を高める/食事</b>		個別訓練		<b>BF: 生活の質を高める/食事</b>
18	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 ●		面談/個別訓練
19	金				<b>夏バテ予防 体力強化 (靴あり)</b>	週間目標の振り返り		<b>夏バテ予防 体力強化 (靴あり)</b>		週間目標の振り返り
20	土									
21	日									
22	月				仕事・暮らしの苦手解決 (実行機能) ●	トレーニングプログラム ● / 個別訓練		面談/個別訓練		EQ-心の知能指数 ●
23	火				タイムマネジメント ●	フィジカルフィットネス / 個別訓練		リワークプログラム ●		フィジカルフィットネス / 個別訓練
24	水				個別訓練	<b>BF: 生活の質を高める/運動</b>		面談/個別訓練		<b>BF: 生活の質を高める/運動</b>
25	木				リクルートプログラム ● / 個別訓練	ポジティブ心理学 ●		FITプログラム (認知行動療法) ●		面談/個別訓練
26	金				<b>カラダチェック (靴あり)</b>	週間目標の振り返り		<b>カラダチェック (靴あり)</b>		週間目標の振り返り
27	土									
28	日									
29	月				スモールステップの考え方 ●	トレーニングプログラム ● / 個別訓練		面談/個別訓練		アピールとコミュニケーション ●
30	火				ビジネス敬語 ●	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
31	水				個別訓練	<b>BF: 生活の質を高める/知的刺激</b>		面談/個別訓練		<b>BF: 生活の質を高める/知的刺激</b>

## \*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\*

- 生活系 ●社会系 ●就労系
- 就活系 **赤文字は運動系**

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