

11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	火				自己肯定感と向き合おう●	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		
2	水				個別訓練	コミミュレ(対人技能トレーニング)●	問題解決技能トレーニング●	面談/個別訓練		
3	木				★クラフトバンドでかご作り★	個別訓練	★クラフトバンドでかご作り★	個別訓練		
4	金				テニスで集中力向上	週間目標の振り返り	テニスで集中力向上	週間目標の振り返り		
5	土									
6	日									
7	月				個別訓練	BF:生活のリズムを作る(快眠ストレッチ)	面談/個別訓練	BF:生活のリズムを作る(快眠ストレッチ)		
8	火				模擬就労プログラム●	ウォーキング/個別訓練	リワークプログラム●	ウォーキング/個別訓練		
9	水				個別訓練	仕事・暮らしの苦手解決(実行機能)●	タイムマネジメント●	面談/個別訓練		
10	木				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		
11	金				お笑い運動プログラム	週間目標の振り返り	お笑い運動プログラム	週間目標の振り返り		
12	土									
13	日									
14	月				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		
15	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		
16	水				個別訓練	仕事・暮らしの苦手解決(実行機能)●	私を伝える力(自己PR)●	面談/個別訓練		
17	木				個別訓練	ポジティブ心理学●	ポジティブ心理学●	面談/個別訓練		
18	金				体力向上トレーニング	週間目標の振り返り	体力向上トレーニング	週間目標の振り返り		
19	土									
20	日									
21	月				個別訓練	BF:生活の質を高める/運動	面談/個別訓練	BF:生活の質を高める/運動		
22	火				ストレスコーピング●	ウォーキング/個別訓練	リワークプログラム●	ウォーキング/個別訓練		
23	水				個別訓練	★卒業生に訊いてみよう★	個別訓練	★卒業生に訊いてみよう★		
24	木				個別訓練	ポジティブ心理学●	メタ認知トレーニング●	面談/個別訓練		
25	金				M-1グランプリスポーツ	週間目標の振り返り	M-1グランプリスポーツ	週間目標の振り返り		
26	土									
27	日									
28	月				個別訓練	BF:生活の質を高める/知的刺激	面談/個別訓練	BF:生活の質を高める/知的刺激		
29	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(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		
30	水				個別訓練	コミミュレ(対人技能トレーニング)●	ブレインストーミング●	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  
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