

3月 プログラム表

※状況によってプログラム内容が変更となる場合があります



日	曜日	通所予定		ランチあり	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM	PM		AM プログラム	PM プログラム
1	水				リラクゼーションヨガ ~心身ともにリラックス~	面談 / 個別訓練
2	木				FITプログラム ●	面談 / 個別訓練
3	金				BF:状況に合わせて対処する ●	週間目標の振り返り
4	土					
5	日					
6	月				面談 / 個別訓練	BF:生活のリズムを作る ●
7	火				ウォーキング	面談 / 個別訓練
8	水				(オープンプログラム) やる気曲線・心の地図 ● (リワークプログラム) ストレスコーピング ●	面談 / 個別訓練
9	木				FITプログラム ●	面談 / 個別訓練
10	金				SST 相談上手になろう ●	週間目標の振り返り
11	土					
12	日					
13	月				面談 / 個別訓練	BF:生活の質を高める/食事 ●
14	火				ウォーキング	面談 / 個別訓練
15	水				(オープンプログラム) 癒しのプチアート ● (リワークプログラム) メタ認知トレーニング ●	面談 / 個別訓練
16	木				マインドフルネス ●	面談 / 個別訓練
17	金				(オープンプログラム) 実行機能トレーニング ● (リワークプログラム) タイムマネジメント ●	週間目標の振り返り
18	土					
19	日					
20	月				面談 / 個別訓練	BF:生活の質を高める/運動 ●
21	火・祝				★セルフプレゼンテーション★	個別訓練
22	水				(オープンプログラム) ストレスコーピング ● (リワークプログラム) 模擬就労 ●	面談 / 個別訓練
23	木				ポジティブ心理学 ●	面談 / 個別訓練
24	金				報連相 ●	週間目標の振り返り
25	土					
26	日					
27	月				面談 / 個別訓練	BF:状況に合わせて対処する ●
28	火				(オープンプログラム) FINDプログラム ● (リワークプログラム) 復職面談プログラム ●	面談 / 個別訓練
29	水				ゲームDE運動	面談 / 個別訓練
30	木				ポジティブ心理学 ●	面談 / 個別訓練
31	金				(オープンプログラム) 実行機能トレーニング ● (リワークプログラム) 自己肯定感と向き合おう② ●	週間目標の振り返り

<p>*毎日のスケジュール*</p> <p>9:30 開所 9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想 10:00-12:00 プログラム 12:00-13:00 昼休み 13:00-13:15 昼礼・マインドフルネス瞑想・清掃 13:15-15:00 プログラム 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>*運動プログラムの準備物*</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャージなどの運動に適した服 ・タオル ・室内履き ・水分 (ペットボトル・水筒) <p>*ウォーキング参加時のお願い*</p> <p>怪我防止のため、スニーカーなど歩きやすい靴と動きやすい服装、飲み物 (水やお茶) のご準備をお願いいたします。</p>	<p>*表の見方*</p> <p>●生活系 ●社会系 ●就労系 ●就活系 その他は●なし 赤文字は運動系プログラムです</p> <p>ニューロリワーク大宮センター TEL: 048-729-7390 (月~金 9:00~18:00)</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------