

5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AM	PM	ランチあり	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
1	月				面談 / 個別訓練	BF:生活のリズムを作る●
2	火				ウォーキング	面談 / 個別訓練
3	水・祝				★コミュニケーション双六★	個別訓練
4	木・祝				★クラフトバンドでコースター作り★	個別訓練
5	金・祝				★癒しの新緑グリーンアート★	個別訓練
6	土					
7	日					
8	月				面談 / 個別訓練	BF:生活の質を高める/食事●
9	火				(オープンプログラム) データ入力練習 (リワークプログラム) EQ-心の知能指数●	面談 / 個別訓練
10	水				リラクゼーションヨガ~自律神経を整えよう~	面談 / 個別訓練
11	木				FITプログラム ●	面談 / 個別訓練
12	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) 実践人間関係を良くする会話術●	週間目標の振り返り
13	土					
14	日					
15	月				面談 / 個別訓練	BF:生活の質を高める/運動●
16	火				ウォーキング	個別訓練
17	水				(オープンプログラム) スモールステップの考え方● (リワークプログラム) ストレスコーピング●	面談 / 個別訓練
18	木				ポジティブ心理学 ●	面談 / 個別訓練
19	金				アサーション ●	週間目標の振り返り
20	土					
21	日					
22	月				面談 / 個別訓練	BF:状況に合わせて対処する●
23	火				ウォーキング	個別訓練
24	水				(オープンプログラム) FINDプログラム ● (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
25	木				ポジティブ心理学 ●	面談 / 個別訓練
26	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) 対応力発揮プログラム●	週間目標の振り返り
27	土					
28	日					
29	月				優しい筋トレ~お腹引き締めサーキット~	個別訓練
30	火				(オープンプログラム) リカバリープラン● (リワークプログラム) 模擬就労	面談 / 個別訓練
31	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) 復職面談プログラム●	面談 / 個別訓練

毎日のスケジュール

9:30 開所
 9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想
 10:00-12:00 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

運動プログラムの準備物

・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)

ウォーキング参加時のお願い

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。

プログラムの種類

●生活系 ●社会系
 その他は●なし
 赤文字は運動系プログラムです

ニューロリワーク大宮センター
 TEL: 048-729-7390
 (月~金 9:00~18:00)