

9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	金				体力測定	週間目標の振り返り
2	土					
3	日					
4	月				面談 / 個別訓練	BF:生活のリズムを作る●
5	火				ストレスコーピング⑦●	面談 / 個別訓練
6	水				(オープンプログラム) 実行機能トレーニング①●	面談 / 個別訓練
7	木				相談上手になろう●	面談 / 個別訓練
8	金				試して快眠! 就寝前ストレッチ	週間目標の振り返り
9	土					
10	日					
11	月				面談 / 個別訓練	BF:生活の質を高める/食事●
12	火				姿勢改善! 骨盤調整ヨガ	面談 / 個別訓練
13	水				タイムマネジメント●	面談 / 個別訓練
14	木				ポジティブ心理学③●	面談 / 個別訓練
15	金				FITプログラム⑦●	週間目標の振り返り
16	土					
17	日					
18	月				★ゆるっとテーブルテニス★	個別訓練
19	火				面談 / 個別訓練	BF:生活の質を高める/運動●
20	水				(リワークプログラム) 模擬就労 面談/個別訓練	(オープンプログラム) FINDプログラム● 面談/個別訓練
21	木				基礎ダンスで全身運動	面談 / 個別訓練
22	金				アサーション●	週間目標の振り返り
23	土					
24	日					
25	月				面談 / 個別訓練	BF:状況に合わせて対処する●
26	火				FITプログラム⑧●	面談 / 個別訓練
27	水				(リワークプログラム) 復職面談プログラム● 面談/個別訓練	(オープンプログラム) 実行機能トレーニング②● 面談/個別訓練
28	木				ポジティブ心理学④●	面談 / 個別訓練
29	金				体力測定	週間目標の振り返り
30	土					



<p>*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</p>	<p>*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)</p> <p>*運動プログラム参加時のお願い* 睡眠不足や体調不良などがあるときは無理せず、スタッフにご相談下さい。</p>	<p>*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</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>
--	--	--