

4月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
1	月	BFサブプログラム 不足しがちな栄養素	個別訓練
2	火	運動プログラム 体力測定	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
3	水	実行機能トレーニング ①プランニング	～利用者さん主催ストレスコーピング講座～ 個別訓練
4	木	FINDプログラム 得意なこと編	＜復職者向けグループ課題＞～復職前の心構え～ 個別訓練
5	金	コミュニケーション 新年度会の企画編	個別訓練 / 週間目標の振り返り
6	土		
7	日		
8	月	BFコアプログラム ④/4-1 状況にあわせて対処する	個別訓練
9	火	ニューロリワーク卓球部 ダブルスに挑戦	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
10	水	災害対策プログラム (避難訓練)	＜生活管理グループ課題＞～長期休みの過ごし方～ 個別訓練
11	木	FITプログラム⑩/12 スキーマに気づこう	個別訓練
12	金	コミュニケーションプログラム ブレインストーミング	個別訓練 / 週間目標の振り返り
13	土		
14	日		
15	月	BFサブプログラム ～リカバリープラン～	個別訓練
16	火	運動 外で気持ちよく深呼吸～パークヨガ	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
17	水	春の応援プログラム！挑戦しよう！模擬面接	＜就労向けグループ課題＞～職業準備性ドラマッド～ 個別訓練
18	木	FINDプログラム だいじなこと編	個別訓練/FIND個別ワーク
19	金	ニューロリワーク所沢センター 新年度会	個別訓練 / 週間目標の振り返り
20	土		
21	日		
22	月	BFコアプログラム ④/4-2 ブレインフィットネスまとめ編	個別訓練
23	火	運動@わらわら 日本のお祭りを体験しよう	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
24	水	ビジネススキルアップ！情報収集プログラム ～ニュース から情報を集めよう～	＜作業系グループ課題＞ ～「作業系行為」定期モニタリング～ 個別訓練
25	木	FITプログラム⑩/12 スキーマを修正しよう	個別訓練
26	金	コミュニケーションプログラム 脳トレミニゲーム大会	個別訓練 / 週間目標の振り返り
27	土		
28	日		
29	月	特別プログラム ゴールデンポッチャ	個別訓練
30	火	運動プログラム@わらわら じわっと汗をかく運動に挑戦	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
31	日		

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
10:00-12:00 AMプログラム
12:00-13:00 ランチ
13:00 昼礼・マインドフルネス
昼礼後～13:15 センター内清掃
13:15-15:00PMプログラム
15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

*プログラムは変更になる場合がありますのでご了承ください。

- : 運動系プログラム
- : 生活系プログラム
- : 社会系プログラム
- : その他プログラム

運動系プログラムの準備物
・ジャージなどの運動服 ・着替え
・タオル ・水分(ペットボトル・水筒)

BF = ブレインフィットネス

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略。物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもより良い状態 (FIT) に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全12回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。

FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略。自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。