

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	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
1	水	自己肯定感に向き合おう③ 自己肯定感を育てよう ●	面談 / 個別訓練
2	木	コミュニケーションプログラム 第一印象を良くする発声法 ●	面談 / 個別訓練
3	金	★祝日プログラム 人狼ゲームでコミュニケーション★	個別訓練
4	土		
5	日		
6	月	個別訓練	★特別プログラム・卒業生に聞いてみよう★
7	火	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 生活のリズムを整える
8	水	FITプログラム⑦ アクションプラン ●	面談 / 個別訓練
9	木	コミュニケーションプログラム JST-挨拶する ●	面談 / 個別訓練
10	金	ウォーキング ~大宮第二公園~ ●	週間目標の振り返り
11	土		
12	日		
13	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 生活の質を上げる (食事編)
14	火	読書プログラム ●	面談 / 個別訓練
15	水	マインドフルネス瞑想 呼吸瞑想・音瞑想 ●	面談 / 個別訓練
16	木	運動プログラム (イントラ来所日)	面談 / 個別訓練
17	金	実行機能トレーニング④ 自己抑制 ●	週間目標の振り返り
18	土		
19	日		
20	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 生活の質を上げる (活動編)
21	火	テーマミーティング ●	面談 / 個別訓練
22	水	運動プログラム 試して快眠 就寝前ストレッチ (オンライン)	面談 / 個別訓練
23	木	自己管理プログラム 気象病の対策をしよう ●	面談 / 個別訓練
24	金	ストレスコーピング① ストレスとは? ●	週間目標の振り返り
25	土		
26	日		
27	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 状況に合わせて対処する
28	火	FITプログラム⑧ FITプログラムの振り返り ●	面談 / 個別訓練
29	水	復職面談プログラム ●	FINDプログラム② ● 適正+働く意義
30	木	ポジティブ心理学② ポジティブ感情を広げよう ●	面談 / 個別訓練
31	金	運動プログラム 体力測定	月間目標の振り返り

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

プログラムについて

《ブレインフィットネスプログラム》
 安定した就労や社会生活を送るための生活習慣の構築・改善プログラム
 《FITプログラム：柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) 》
 認知行動療法に基づいて作られたプログラム
 《FINDプログラム》自己理解を促し、長く安定して働くための基礎を作るプログラム
 《個別訓練》自己課題に合わせて取り組む時間 (自己学習や休職原因分析等)
 《運動プログラム (赤字) 》動きやすい服装・飲み物持参でご参加下さい

ニューロリワーク大宮センター

お問い合わせ：048-729-7390
 (月～金 9:00～18:00)