

7月

## プログラム表

2024年

NR五反田センター

日	曜日	AMプログラム	カテゴリー	PMプログラム	カテゴリー
1	月	オリエンテーション／個別訓練	利用案内	ポジティブ心理学②	社会系
2	火	筋力アップ筋トレ	運動系	性格分析で自分を知らぬビッグファイブ	社会系
3	水	ブレインフィットネス①	生活系	ナビゲーションブックをつくろう	就労系
4	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
5	金	心配事を減らす方法	社会系	週間振り返り／個別訓練	
6	土				
7	日				
8	月	FINDプログラム	就労系	★ヨガ★	運動系
9	火	メタ認知トレーニング⑦	社会系	トークタイム	社会系
10	水	段取り力を鍛える	就労系	ブレインフィットネス②	生活系
11	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
12	金	事例を元に休職原因と再発予防策を考える	リワーク	週間振り返り／個別訓練	
13	土	くじ引き卓球	余暇系	個別訓練	
14	日				
15	月	癒しとレクの音楽療法♪	余暇系	個別訓練	
16	火	ブレインストーミング【夏の暑さ撃退法】	社会系	森林セルフケアウォーキング	運動系
17	水	ブレインフィットネス③	生活系	模擬就労	就労系
18	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
19	金	美文字講座【ひらがな編】	社会系	週間振り返り／個別訓練	
20	土				
21	日				
22	月	仕事・暮らしの苦手解決⑥	社会系	FINDプログラム	就労系
23	火	メタ認知トレーニング⑧	社会系	ストレッチでリフレッシュ	運動系
24	水	PC講座【初心者向け】	就労系	ブレインフィットネス④	生活系
25	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
26	金	プラス表現トレーニング②	社会系	週間振り返り／個別訓練	
27	土	カードゲームタイム	余暇系	個別訓練	
28	日				
29	月	ストレスコーピング⑤	社会系	個別訓練	
30	火	アサーション	社会系	体力測定会	運動系
31	水	脳を休めるマインドフルネス	生活系	English【サバイバルEnglish】	社会系

9:30 入室開始  
9:50 朝礼  
10:00 午前訓練  
12:00 昼休憩

13:00 昼礼  
13:10 午後訓練  
15:00 終礼  
15:30 退室完了

★状況によりプログラムを変更することがあるのでご了承ください。

★運動プログラムの時はタオルや着替え、水分のご用意を。

