

7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	月	月初ガイダンス / 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
2	火	美文字講座 ●	面談 / 個別訓練
3	水	FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう・前編 ●	面談 / 個別訓練
4	木	リカバリープラン ●	面談 / 個別訓練
5	金	運動プログラム 運動すごろく	週間目標の振り返り
6	土		
7	日		
8	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)
9	火	読書プログラム ●	面談 / 個別訓練
10	水	ストレスコーピング③ ストレスへの対処② ●	面談 / 個別訓練
11	木	コミュニケーションプログラム 段取り力を鍛える ●	面談 / 個別訓練
12	金	腰痛&姿勢改善 優しいコアトレ (インストラクター担当)	週間目標の振り返り
13	土		
14	日		
15	月	★真夏の卓球大会★	個別訓練
16	火	実行機能トレーニング⑥ シフティング ●	面談 / 個別訓練
17	水	FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう・中編 ●	面談 / 個別訓練
18	木	不足しがちな栄養素、献立を考えよう ●	面談 / 個別訓練
19	金	オフィスで簡単ストレッチ	週間目標の振り返り
20	土		
21	日		
22	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)
23	火	骨盤調整ヨガ(インストラクター担当)	面談 / 個別訓練
24	水	復職面談プログラム ●	FINDプログラム④ ● お金+働く意義
25	木	ポジティブ心理学④ 意味・達成 ●	面談 / 個別訓練
26	金	模擬就労プログラム	月間目標の振り返り
27	土		
28	日		
29	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
30	火	テーマミーティング ●	面談 / 個別訓練
31	水	プライベートタイムを充実させよう ●	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

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)