

# 10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	火	コミュニケーションプログラム プレインストーミング ●	実行機能トレーニング③ セルフモニタリング ●
2	水	FITプログラム① FITを知る ●	土曜日のプログラム決め (26日)
3	木	<b>運動プログラム ストレッチ&amp;リフレッシュ</b>	面談 / 個別訓練 
4	金	ポジティブ心理学⑦ レジリエンス② ● 	週間目標の振り返り 
5	土		
6	日		
7	月	月初ガイダンス / 面談 / 個別訓練	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 生活のリズムを整える
8	火	EQこころの知能指数② ●	自己肯定感に向き合おう① 自己肯定感に向き合おう ●
9	水	ストレスコーピング⑥ アンガーコントロール ●	問題解決技能トレーニング ●
10	木	<b>運動プログラム ストレッチ&amp;リフレッシュ</b>	面談 / 個別訓練
11	金	テーマミーティング ●	週間目標の振り返り 
12	土	★余暇プログラム 紙粘土でハロウィンオブジェづくり★	
13	日		
14	月	★祝日プログラム★	個別訓練 
15	火	面談 / 個別訓練	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 生活の質を上げる (食事編)
16	水	避難訓練 ※全員参加※	読書プログラム ●
17	木	コミュニケーションプログラム コミュニケーションすごろく ●	面談 / 個別訓練
18	金	<b>ウォーキング ※雨天時 室内運動</b>	週間目標の振り返り 
19	土		
20	日		
21	月	面談 / 個別訓練	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 生活の質を上げる (活動編)
22	火	実行機能トレーニング④ 自己抑制 ●	自己管理プログラム リカバリープランを考えよう ●
23	水	FITプログラム② 問題を見つめ直す ●	コミュニケーションプログラム 対応力発揮プログラム ●
24	木	SST 伝えるための技術 (要約練習) ●	面談 / 個別訓練
25	金	<b>運動プログラム 体力測定</b>	月間目標の振り返り 
26	土	★土曜日限定！利用者提案プログラム★	
27	日		
28	月	面談 / 個別訓練	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 状況に合わせて対処する
29	火	ストレスコーピング⑦ クライシスプランを作成する ●	自己管理プログラム タイムマネジメント ●
30	水	復職面談プログラム ●	FINDプログラム① ● 適性+働く意義
31	木	ポジティブ心理学⑧ レジリエンス③ ●	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》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)  
《ゆるトレ》コミュニケーション練習・促進を目的としたプチワーク時間 (30分程度)  
《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)