









2024年

9月

プログラム表

| 日 | 曜日 | 10:00 ~ 12:00 | 13:15 ~ 15:00 |
|----|----|---|---|
| | | AM プログラム | PM プログラム |
| 1 | 日 |  |  |
| 2 | 月 | BFコアプログラム③/4 生活の質を上げる(活動編) | 個別訓練 |
| 3 | 火 | 運動プログラム@センター内 体力測定 | 個別訓練 |
| 4 | 水 | 実行機能トレーニング④ 自己抑制編 | 段取り力実践編~個別訓練計画を立てよう!~ 個別訓練 |
| 5 | 木 | FITプログラム⑥/8 FITプログラムの振り返り | 個別訓練 |
| 6 | 金 | ★ チームビルディングゲーム ★ | 一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成 |
| 7 | 土 |  | |
| 8 | 日 | | |
| 9 | 月 | BFサブプログラム 運動を取り入れよう | 個別訓練 |
| 10 | 火 | 運動プログラム@センター内 ニューロ卓球部~自分の戦型を確立しよう~ | 個別訓練 |
| 11 | 水 | 就労プログラム ■ オープン就労について ■ | グループディスカッションタイム 個別訓練 |
| 12 | 木 | FINDプログラム③ 大事なこと編 | 個別訓練 |
| 13 | 金 | 上手に悩もう~悩み方のスキル~ | 一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成 |
| 14 | 土 |  | |
| 15 | 日 | |  |
| 16 | 月 | 🍁 秋を先取り 🍁 🎮 アート系ボードゲームフェス 🎮 | 個別訓練 |
| 17 | 火 | 運動プログラム@わらわら マインドフルネスヨガ | 個別訓練 |
| 18 | 水 | 実行機能トレーニング⑤ 注意持続編 | 個別訓練 |
| 19 | 木 | FINDプログラム④ 費用編 | 動いて発散のすすめ~ウォーキング~ 個別訓練 |
| 20 | 金 |  コミュニケーション ~ 設立！NR株式会社 ~ | 一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成 |
| 21 | 土 |  | |
| 22 | 日 | | |
| 23 | 月 | 🎤 プレゼンテーションタイム 🎤 自分の「好き」を発表してみよう! | 個別訓練 |
| 24 | 火 | 運動プログラム@屋外orわらわら 遊びながら体を動かす | 個別訓練 |
| 25 | 水 | 就労プログラム 📄 メモ取りのコツ 📄 | k-step講座~セルフモニタリング~ 個別訓練 |
| 26 | 木 | FITプログラム①/8 FITプログラムを知る | 個別訓練 |
| 27 | 金 | リフレーミングスキル~ポジティブ変換力を鍛える~ | 一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成 |
| 28 | 土 |  | |
| 29 | 日 | | |
| 30 | 月 | BFコアプログラム④-1 状況にあわせて対処する | 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
10:00-12:00 AMプログラム
12:00-13:00 ランチ
13:00 屋礼・マインドフルネス
屋礼後~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。