

12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	日		
2	月	月初ガイダンス／意見交換会	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
3	火	コミュニケーションプログラム 傾聴で人間関係は良くなる ●	実行機能トレーニング①プランニング ●
4	水	FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう (後編) ●	土曜日プログラム決め (28日)
5	木	運動プログラム「太陽礼拝」&頑張っている自分ろうヨガ	面談 / 個別訓練
6	金	 ポジティブ心理学① ●	週間目標の振り返り
7	土		
8	日		
9	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)
10	火	不足しがちな栄養素、献立を考えよう ●	ストレスコーピング③ スレッサーの見直し、コーピングの行動分析 ●
11	水	コミュニケーションプログラム テーマミーティング ●	コミュニケーションプログラム 問題解決技能トレーニング ●
12	木	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
13	金	運動プログラム ボクシングエクササイズ	週間目標の振り返り
14	土	★土曜日プログラム オリジナルリースづくり★	
15	日		
16	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)
17	火	FITプログラム⑥ 問題解決に取り組む ●	実行機能トレーニング② プランニング ●
18	水	自己管理プログラム セルフケア① ●	コミュニケーションプログラム 対応力発揮プログラム ●
19	木	運動プログラム「太陽礼拝」&寝たままヨガ	面談 / 個別訓練
20	金	ポジティブ心理学② ポジティブ感情を広げよう ●	週間目標の振り返り
21	土		
22	日		
23	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
24	火	コミュニケーションプログラム SST 相談上手になろう ●	ストレスコーピング④ ソーシャルサポート ●
25	水	復職面談プログラム ●	FINDプログラム④ ● お金+働く意義
26	木	体力測定	面談 / 個別訓練
27	金	大掃除・1年の振り返り	月間目標の振り返り
28	土	★土曜日限定！利用者提案プログラム★	
29	日		
30	月	★余暇プログラム ゲームで今年を振り返ろう★	個別訓練
31	火	新年は2025年1月6日 (月) より開所です！	

<p>*毎日のスケジュール*</p> <p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想</p> <p>10:00-12:00 プログラム</p> <p>12:00-13:00 昼休み</p> <p>13:00-13:15</p> <p>昼礼・マインドフルネス瞑想・清掃</p> <p>13:15-15:00 プログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>*プログラムについて*</p> <p>《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</p> <p>《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</p> <p>《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</p> <p>《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)</p> <p>《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</p> <p>ニューロリワーク大宮センター</p> <p>お問い合わせ：048-729-7390 (月～金 9:00～18:00)</p>
--	---

