

11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	金	ウォーキング (さいたま新都心方面) ※雨天時 デュアルタスクトレーニング	週間目標の振り返り
2	土		
3	日		
4	月	★祝日プログラム★	個別訓練
5	火	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
6	水	FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう・前編 ●	実行機能トレーニング⑤ 注意持続 ●
7	木	土曜日プログラム決め (23日)	面談 / 個別訓練
8	金	ウォーキング (大宮公園) ※雨天時 オフィスで簡単ストレッチ	週間目標の振り返り
9	土	★土曜日プログラム コラージュ★	
10	日		
11	月	面談 / 個別訓練	BF: 生活の質を上げる (食事編) ●
12	火	自己肯定感に向き合おう② 自己肯定感ってどうしたら? ●	※社内研修のため午前通所のみ※
13	水	ストレスコーピング① ストレスとは? ●	問題解決技能トレーニング ●
14	木	【運動プログラム】心地よい睡眠のためのかんたんストレッチ &太陽礼拝のポーズ (パート1)	面談 / 個別訓練
15	金	ポジティブ心理学⑨ レジリエンス④ ●	週間目標の振り返り
16	土		
17	日		
18	月	面談 / 個別訓練	BF: 生活の質を上げる (活動編) ●
19	火	実行機能トレーニング⑥ シフティング ●	ブレインストーミング ●
20	水	FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう・後編 ●	対応力発揮プログラム ●
21	木	【運動プログラム】心地よい睡眠のためのかんたんストレッチ &太陽礼拝のポーズ (パート2)	面談 / 個別訓練
22	金	テーマミーティング ●	週間目標の振り返り
23	土	★土曜日限定! 利用者提案プログラム★	
24	日		
25	月	面談 / 個別訓練	BF: 状況に合わせて対処する ●
26	火	ストレスコーピング② コーピングリストを作る ●	ペーパータワーでビジネスチームワークを構築しよう ●
27	水	復職面談プログラム ●	面談/個別訓練
28	木	ポジティブ心理学⑩ レジリエンス⑤ ●	面談 / 個別訓練
29	金	運動プログラム 体力測定	月間目標の振り返り
30	土		



<p>*毎日のスケジュール*</p> <p>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</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>《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)</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>
---	---