

# 1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	水	<p style="text-align: center;"><b>2025年もよろしくお願ひいたします</b></p> <p style="text-align: center;">予告！！2/11（火・祝）卒業生を呼んだプログラムを企画中です★ 卒業生から直接お話が聞ける貴重な機会です！！ぜひご参加下さい(*^^*)</p>	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	<b>初詣ウォーキング</b>	<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
7	火	月初ガイダンス／意見交換会	土曜日プログラム決め（25日）
8	水	FITプログラム⑦ 行動を通して思い込みを変えよう ●	自己管理プログラム 気象病の対策をしよう ●
9	木	実行機能トレーニング③ セルフモニタリング ●	面談 / 個別訓練
10	金	ブレインストーミング ●	週間目標の振り返り
11	土	★土曜日プログラム パステルシャインコラージュ★	
12	日		
13	月	★祝日プログラム 筆に集中！新年書初め★	個別訓練
14	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）
15	水	ストレスコーピング⑤ 行動活性化、マインドフルネス ●	問題解決技能トレーニング ●
16	木	<b>運動プログラム（インストラクター来所）</b>	面談 / 個別訓練
17	金	ポジティブ心理学③ エンゲージメント・人間関係 ●	週間目標の振り返り
18	土		
19	日		
20	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）
21	火	テーマミーティング ●	実行機能トレーニング④ 自己抑制 ●
22	水	FITプログラム⑧ FITプログラムの振り返り ●	対応力発揮プログラム ●
23	木	<b>運動プログラム ボクシングエクササイズ</b>	面談 / 個別訓練
24	金	<b>運動プログラム 体力測定</b>	週間目標の振り返り
25	土	★土曜日限定！利用者提案プログラム★	
26	日		
27	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
28	火	ストレスコーピング⑥ アンガーコントロール ●	自己管理プログラム セルフケア① ●
29	水	復職面談プログラム ●	FINDプログラム⑤ ●
		面談／個別訓練	制約＋働く意義
30	木	<b>運動プログラム（インストラクター来所）</b>	面談 / 個別訓練
31	金	ポジティブ心理学④ 意味・達成 ●	月間目標の振り返り

<p><b>*毎日のスケジュール*</b></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><b>*プログラムについて*</b></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><b>ニューロリワーク大宮センター</b></p>		<p>お問い合わせ：048-729-7390 (月～金 9:00～18:00)</p>