

# 3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	土		
2	日		
3	月	月初ガイダンス/個別訓練	コミュニケーションプログラム ブレインストーミング ●
4	火	ストレスコーピング① ストレスとは? ●	面談 / 個別訓練
5	水	自己管理プログラム リカバリープランを考えよう ●	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 ●
6	木	FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう (前編) ●	面談 / 個別訓練
7	金	<b>運動プログラム 室内運動</b>	週間目標の振り返り
8	土	★2月から継続★みんなで作ろう!!くるくるアート	
9	日		
10	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 生活のリズムを整える
11	火	テーマミーティング ●	<b>合同配信プログラム (運動系)</b>
12	水	ポジティブ心理学⑦ レジリエンス② ●	対応力発揮プログラム ●
13	木	コミュニケーションプログラム アサーション ●	面談 / 個別訓練
14	金	<b>運動プログラム ウォーキング</b>	週間目標の振り返り
15	土		
16	日		
17	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)
18	火	<b>運動プログラム (インストラクター来所日)</b>	面談 / 個別訓練
19	水	自己管理プログラム プライベートタイムを充実させよう ●	ストレスコーピング② コーピングリストを作る ●
20	木・祝	★祝日プログラム★一致団結! コミュニケーションで謎を解け	個別訓練
21	金	FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう (中編) ●	週間目標の振り返り
22	土	★2月から継続★完成目指そう!!くるくるアート	
23	日		
24	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)
25	火	<b>運動プログラム (インストラクター来所日)</b>	ポジティブ心理学⑧ レジリエンス③ ●
26	水	復職面談プログラム ●	FINDプログラ② ● 適性+働く意義
27	木	コミュニケーションプログラム SST 伝えるということ ●	面談 / 個別訓練
28	金	<b>運動プログラム 体力測定</b>	月間目標の振り返り
29	土		
30	日		
31	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

<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>お問い合わせ：048-729-7390 (月～金 9:00～18:00)</p>



ニューロリワーク大宮センター