

# 4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	火	ブレインストーミング ●	面談 / 個別訓練
2	水	FITプログラム⑤ ●	チーム対抗！コミュニケーションゲーム ●
3	木	実行機能トレーニング① ●	面談 / 個別訓練
4	金	ウォーキング	週間目標の振り返り
5	土		
6	日		
7	月	月初ガイダンス／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
8	火	ポジティブ心理学⑨ ●	SST 「聞く」ということ ●
9	水	ストレスコーピング③ ●	運動プログラム（インストラクター来所日）
10	木	問題解決技能トレーニング ●	面談 / 個別訓練
11	金	テーマミーティング ●	週間目標の振り返り
12	土	★土曜日限定プログラム★	
13	日		
14	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）
15	火	体力測定	面談 / 個別訓練
16	水	コミュニケーションプログラム ペーパータワーでビジネスチームワークを構築しよう ●	実行機能トレーニング② ●
17	木	FITプログラム⑥ ●	面談 / 個別訓練
18	金	避難訓練 ※全員参加※	週間目標の振り返り
19	土		
20	日		
21	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）
22	火	ポジティブ心理学⑩ ●	タイムマネジメント ●
23	水	運動プログラム（インストラクター来所日）	ストレスコーピング④ ●
24	木	対応力発揮プログラム ●	面談 / 個別訓練
25	金	EQこころの知能指数① ●	月間目標の振り返り
26	土		
27	日		
28	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
29	火	★祝日プログラム★春の卓球大会！	個別訓練
30	水	復職面談プログラム ●	FINDプログラム③ ● 価値観＋働く意義



<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