

4月 プログラム表【名前： 】



大宮南センター

日	曜日	通所予定	通院	食事	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:00 ~ 15:00 PM プログラム	単位取得
1	火	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練	
2	水	AM	PM	通院 食事	運動系 ～自分の体力を知らう～ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練	
3	木	AM	PM	通院 食事	就労系 職場で伝えにくいことを伝えるには	個別訓練	
4	金	AM	PM	通院 食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活のリズムを整える	レポート振り返り／個別訓練	
5	土						
6	日						
7	月	AM	PM	通院 食事	社会系 塾制度・ガイダンス・清掃	個別訓練	
8	火	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう～中編～	個別訓練	
9	水	AM	PM	通院 食事	運動系 インストラクター派遣 ※下記の準備物を確認ください	面接～自己紹介編～	
10	木	AM	PM	通院 食事	就労系 段取り力を鍛えよう	個別訓練	
11	金	AM	PM	通院 食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)	レポート振り返り／個別訓練	
12	土	AM		通院 食事	仕事・暮らしの苦手解決② ～プランニング後半・ワーキングメモリ ー～	社内研修のため、PMは訓練なし	
13	日						
14	月	AM	PM	通院 食事	社会系 プラス表現トレーニング②仕事編	個別訓練	
15	火	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練	
16	水	AM	PM	通院 食事	運動系 インストラクター派遣 ※下記の準備物を確認ください	模擬面接	
17	木	AM	PM	通院 食事	就労系 4ステップの自己分析	個別訓練	
18	金	AM	PM	通院 食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	レポート振り返り／個別訓練	
19	土						
20	日						
21	月	AM	PM	通院 食事	社会系 プラス表現トレーニング②仕事・実践編	個別訓練	
22	火	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム⑥ 問題解決を目指す	個別訓練	
23	水	AM	PM	通院 食事	運動系～ボクササイズエクササイズ～ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練	
24	木	AM	PM	通院 食事	就労系 ナビゲーションブックを作ろう	模擬面接	
25	金	AM	PM	通院 食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 状況に合わせて対処する	レポート振り返り／個別訓練	
26	土						
27	日						
28	月	AM	PM	通院 食事	社会系 FINDプログラム② 得意なこと編	個別訓練	
29	火	AM	PM	通院 食事	祝日限定プログラム ～自己肯定感と向き合おう②～	個別訓練	
30	水	AM	PM	通院 食事	社会系 災害対策プログラム	運動系 +避難地までウォーキング	個別訓練

<p>4月の通所予定数</p>	<p>／22日</p>	<p>【就業時間のイメージ】 ニューロリワーク終日通所(4時間)の場合→月合計の訓練時間は23日×4時間=92時間 労働時間8時間の場合 月合計の労働時間 23日×8時間=184時間</p>	<p>【お知らせ】 4月から新プログラムスタート!!</p>								
<p>9:30 開所 9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想 10:00-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 ランチ 13:00-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 1日の振り返り</p>	<p>表の見方</p> <table border="1"> <tr> <td>運動系プログラム</td> <td style="background-color: #f8d7da;"></td> </tr> <tr> <td>生活系プログラム</td> <td style="background-color: #fff3cd;"></td> </tr> <tr> <td>社会系プログラム</td> <td style="background-color: #d4edda;"></td> </tr> <tr> <td>就労系プログラム</td> <td style="background-color: #d1ecf1;"></td> </tr> </table>	運動系プログラム		生活系プログラム		社会系プログラム		就労系プログラム		<p>★面接を成功させるために★ 面接とは何か知り、自己紹介を作る練習をします。 模擬面接:全員10～15分の模擬面接を行います。 時間に限りがあるため、16日・24日の二日間に分けて行います。 参加希望日のプログラム名に○をしてください!! 個別課題は9日の午後のプログラム時にお配りします。</p> <p>運動プログラムの準備物 ・ジャージなどの運動服(着替え)・タオル・水分(ペットボトル・水筒)</p>	<p>↑単位を取得できたら</p>
運動系プログラム											
生活系プログラム											
社会系プログラム											
就労系プログラム											
<p>FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略であり、物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもよい状態(FIT)に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全12回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。</p> <p>FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略で、自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。</p>											