

5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	木	自己管理プログラム 気象病の対策をしよう ●	面談 / 個別訓練
2	金	運動プログラム 室内運動	週間目標の振り返り
3	土		
4	日		
5	月	★祝日プログラム★帰ってきた！一致団結で謎を解け！	個別訓練
6	火	★祝日プログラム★ペーパークラフトでマインドフルネス！	個別訓練
7	水	FITプログラム⑦ 行動を通して思い込みを変えよう ●	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	木	運動プログラム（インストラクター来所）	面談 / 個別訓練
9	金	自己管理プログラム セルフケア① ●	週間目標の振り返り
10	土		
11	日		
12	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）
13	火	実行機能トレーニング③ セルフモニタリング ●	月初ガイダンス／個別訓練
14	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 ●
15	木	コミュニケーションゲーム ●	面談 / 個別訓練
16	金	ウォーキング（さいたま新都心方面）	週間目標の振り返り
17	土		
18	日		
19	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）
20	火	テーマミーティング ●	面談 / 個別訓練
21	水	復職面談プログラム ●	FINDプログラム④ ● お金＋働く意義
22	木	実行機能トレーニング④ 自己抑制 ●	面談 / 個別訓練
23	金	運動プログラム 体力測定	週間目標の振り返り
24	土	★土曜日限定！利用者さん提案プログラム★	
25	日		
26	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
27	火	運動プログラム（インストラクター配信）	面談 / 個別訓練
28	水	FITプログラム⑧ FITプログラムの振り返り ●	EQこころの知能指数② ●
29	木	ブレインストーミング ●	面談 / 個別訓練
30	金	ストレスコーピング⑥ アンガーコントロール ●	月間目標の振り返り
31	土		

毎日のスケジュール

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

プログラムについて

《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
《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
《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
《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）
《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

ニューロリワーク大宮センター

お問い合わせ：048-729-7390
（月～金 9：00～18：00）