7月 プログラム表【名前:　　】

NEUROREWORK

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② 問題を見つめなおす	個別訓練	
2	水	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	
3	木	AM PM	通院	食事	**運動系　～自分の体力を知ろう～** **※下記の準備物を確認ください**	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・掃除	個別訓練	
8	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	
9	水	AM PM	通院	食事	**運動系～ボクシングエクササイズ～** **※下記の準備物を確認ください**	**応募書類を作成しよう**	
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 PM	通院	食事	土曜日限定プログラム ～ニューロトーク～	個別訓練／個別面談	
13	日						
14	月	AM PM	通院	食事	**社会系**　プラス表現トレーニング⑤総合編	個別訓練	
15	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	
16	水	AM PM	通院	食事	**運動系　～室内ウォーキング～** **※下記の準備物を確認ください**	個別訓練	
17	木	AM PM	通院	食事	**就労系** 4ステップの自己分析	**模擬面接**	
18	金	AM PM	通院	食事	**生活系　ブレインフィットネスコアプログラム** **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**　仕事・暮らしの苦手解決⑤ ～シフティング～	個別訓練／個別面談	
22	火	AM PM	通院	食事	**運動系**　オンライン**～安眠リラックスヨガ～** **※下記の準備物を確認ください**	個別訓練	
23	水	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	
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	AM PM	通院	食事	土曜日限定プログラム ～自己肯定感と向き合おう②～	個別訓練／個別面談	
27	日						
28	月	AM PM	通院	食事	**社会系**　FINDプログラム⑤ 無理なこと編	個別訓練	
29	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	
30	水	AM PM	通院	食事	**就労系** 目標設定/仕事の基本8項目	個別訓練	
31	木	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**	個別訓練	

7月の 通所予定数	／23日	【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	【お知らせ】 欠席の場合は欠席届の提出をお願いします。

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

表の見方

運動系プログラム　赤色

生活系プログラム　黄色

社会系プログラム　緑色

就労系プログラム　青色

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）

※プログラムは変更する場合があります。
その場合はお知ら致しますのでご了承ください。

↑単位を取得できたら☑

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、少しでもより良い状態（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。

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。

面談日：専用書式で申請いただくことによって面談を実施しております。

模擬面接：全員ご参加いただけます。段階に合わせた質問をいたします。