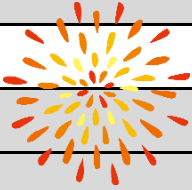
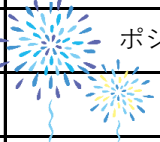


8月 プログラム表

※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	金	 今月の目標設定	週間目標の振り返り 
2	土		
3	日		
4	月	個別訓練 / 今月の目標設定（予備日）	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 選択プログラム （就労ワーク・リワークプログラム・オフィスルール確認）
5	火	FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう（後編） ●	対応力発揮プログラム ●
6	水	運動プログラム コンディショニングヨガ（イントラ来所）	ホームワークタイム
7	木	SST 相談上手になろう ●	週間目標の振り返り
8	金	実行機能トレーニング③ セルフモニタリング ●	
9	土	★土曜日限定プログラム★好きなもののプレゼン大会（作成日）	
10	日		
11	月・祝	★祝日プログラム★好きなもののプレゼン大会（発表日）	個別訓練
12	火	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） 選択プログラム （就労ワーク・リワークプログラム・オフィスルール確認）
13	水	ストレスコーピング③ ストレッサーの見直し ●	ホームワークタイム
14	木	 ポジティブ心理学⑤ 自尊感情・強み ●	週間目標の振り返り 
15	金	運動プログラム 体力測定	
16	土	★土曜日限定プログラム★夏だ！祭りだ！！ゲーム大会！！	
17	日		
18	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） 選択プログラム （就労ワーク・リワークプログラム・オフィスルール確認）
19	火	コミュニケーションプログラム 傾聴 ●	ペーパータワーでビジネスチームワークを構築しよう ●
20	水	運動プログラム マインドフルネスヨガ（イントラ来所）	ホームワークタイム
21	木	FITプログラム⑥ 問題解決に取り組む ●	週間目標の振り返り
22	金	実行機能トレーニング④ 自己抑制 ●	
23	土		
24	日		
25	月	ボクシングエクササイズ	面談 / 個別訓練
26	火	選択プログラム ※復職面談プログラム （就労ワーク・リワークプログラム・オフィスルール確認）	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	水	面談 / 個別訓練	FINDプログラム② 適性＋働く意義 ●
28	木	ストレスコーピング④ ソーシャルサポート ●	ホームワークタイム
29	金	ポジティブ心理学⑥ レジリエンス① ●	月間目標の振り返り
30	土	★土曜日限定プログラム★コラージュ	
31	日		

＊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
※復職面談プログラムは面接・面談を意識した服装でご参加をお願いいたします。

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）

