

7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	 今月の目標設定	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)
2	水	 ストレスコーピング① ストレスとは？ ●	SST 「聞く」ということ ●
3	木	 実行機能トレーニング① オリエンテーション ●	面談 / 個別訓練
4	金	運動プログラム（室内運動）	週間目標の振り返り
5	土		
6	日		
7	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)
8	火	運動プログラム（イントラ来所日）	問題解決技能トレーニング ●
9	水	FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう（前編） ●	面談 / 個別訓練
10	木	ポジティブ心理学③ エンゲージメント・人間関係 ●	週間目標の振り返り
11	金	自己理解プログラム リカバリープランを考えよう ●	
12	土		
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） 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)
15	火	自己理解プログラム やる気曲線、心の地図 ●	コミュニケーションすごろく ●
16	水	ストレスコーピング② コーピングリストを作る ●	面談 / 個別訓練
17	木	実行機能トレーニング② プランニング ●	週間目標の振り返り
18	金	運動プログラム 体力測定	
19	土		
20	日		
21	月	★祝日プログラム★性格分析で自分を知ろう	個別訓練
22	火	運動プログラム（インストラクター配信）	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)
23	水	FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう（中編） ●	面談 / 個別訓練
24	木	自己管理プログラム マインドフルネス瞑想 ●	月間目標の振り返り
25	金	自己管理プログラム セルフケア③ ●	
26	土	★土曜日限定プログラム★オリジナルうちわ作り	
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 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)
29	火	テーマミーティング ●	FINDプログラム① 興味＋働く 意義 ●
30	水	復職面談プログラム ※オフィスカジュアル	面談 / 個別訓練
31	木	ポジティブ心理学④ 意味・達成 ●	面談 / 個別訓練

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)