

| 9月 プログラム表                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                         | NEUROREWORK                                                                                                                                     | 大宮南センター |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 日                                                                                                                                                                                                            | 曜日 |                                                                         | 13：00 ～ 15：00<br>PM プログラム                                                                                                                       |         |
| 1                                                                                                                                                                                                            | 月  | 社会系 塾制度・ガイダンス・掃除                                                        | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 2                                                                                                                                                                                                            | 火  | 社会系 FITプログラム⑪<br>スキーマを修正しよう                                             | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 3                                                                                                                                                                                                            | 水  | 運動系 ～自分の体力を知ろう～<br>※下記の準備物を確認ください                                       | 就労系<br>EQ① こころの知能指数                                                                                                                             |         |
| 4                                                                                                                                                                                                            | 木  | 就労系<br>職場で活かす自己理解「強みの発見と活用」                                             | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 5                                                                                                                                                                                                            | 金  | 生活系 ブレインフィットネスコアプログラム<br>生活のリズムを整える                                     | レポート振り返り／個別訓練                                                                                                                                   |         |
| 6                                                                                                                                                                                                            | 土  |                                                                         |                                                                                                                                                 |         |
| 7                                                                                                                                                                                                            | 日  |                                                                         |                                                                                                                                                 |         |
| 8                                                                                                                                                                                                            | 月  | 社会系 プラス表現トレーニング①日常単語編                                                   | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 9                                                                                                                                                                                                            | 火  | 社会系 FITプログラム⑫<br>FITプログラムの振り返り                                          | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 10                                                                                                                                                                                                           | 水  | 運動系インストラクター～コンディショニングヨガ～<br>※下記の準備物を確認ください                              | 社会系 ストレスコーピング⑤<br>～行動活性化、マインドフルネス～                                                                                                              |         |
| 11                                                                                                                                                                                                           | 木  | 就労系<br>面接を成功させるために～自己紹介編～                                               | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 12                                                                                                                                                                                                           | 金  | 生活系 ブレインフィットネスコアプログラム<br>生活の質を上げる（食事編）                                  | レポート振り返り／個別訓練                                                                                                                                   |         |
| 13                                                                                                                                                                                                           | 土  |                                                                         |                                                                                                                                                 |         |
| 14                                                                                                                                                                                                           | 日  |                                                                         |                                                                                                                                                 |         |
| 15                                                                                                                                                                                                           | 月  | 祝日限定プログラム<br>～偏愛マップ～                                                    | 個別訓練／個別面談                                                                                                                                       |         |
| 16                                                                                                                                                                                                           | 火  | 社会系 FITプログラム①<br>FITプログラムを知る                                            | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 17                                                                                                                                                                                                           | 水  | 運動系～ボクシングエクササイズ～<br>※下記の準備物を確認ください                                      | 生活系<br>理想とする生活習慣                                                                                                                                |         |
| 18                                                                                                                                                                                                           | 木  | 就労系<br>模擬面接／復職面談対策                                                      | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 19                                                                                                                                                                                                           | 金  | 生活系 ブレインフィットネスコアプログラム<br>生活の質を上げる（活動編）                                  | レポート振り返り／個別訓練                                                                                                                                   |         |
| 20                                                                                                                                                                                                           | 土  |                                                                         |                                                                                                                                                 |         |
| 21                                                                                                                                                                                                           | 日  |                                                                         |                                                                                                                                                 |         |
| 22                                                                                                                                                                                                           | 月  | 社会系 FITプログラム②<br>問題を見つめなおす                                              | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 23                                                                                                                                                                                                           | 火  | 祝日限定プログラム<br>～『想像と言葉』のワークショップ～                                          | 個別訓練／個別面談                                                                                                                                       |         |
| 24                                                                                                                                                                                                           | 水  | 運動系インストラクター～マインドフルネスヨガ～<br>※下記の準備物を確認ください                               | 読書で自己理解～がんばりすぎ”てないですか？～<br>／個別訓練                                                                                                                |         |
| 25                                                                                                                                                                                                           | 木  | 就労系<br>職場で伝えにくいことを伝えるには                                                 | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 26                                                                                                                                                                                                           | 金  | 生活系 ブレインフィットネスコアプログラム<br>状況に合わせて対処する                                    | レポート振り返り／個別訓練                                                                                                                                   |         |
| 27                                                                                                                                                                                                           | 土  | 土曜日限定プログラム<br>～ニューロアート(スクラッチアート)～                                       | 個別訓練／個別面談                                                                                                                                       |         |
| 28                                                                                                                                                                                                           | 日  |                                                                         |                                                                                                                                                 |         |
| 29                                                                                                                                                                                                           | 月  | 社会系 FINDプログラム②<br>得意なこと編                                                | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 30                                                                                                                                                                                                           | 火  | 社会系 FITプログラム③<br>柔軟な考え方をしよう～前編～                                         | 個別訓練                                                                                                                                            |         |
| 9：30 開所                                                                                                                                                                                                      |    | <b>表の見方</b><br>運動系プログラム 赤色<br>生活系プログラム 黄色<br>社会系プログラム 緑色<br>就労系プログラム 青色 | <b>運動プログラムの準備物</b><br>・ジャージなどの運動服（着替え）<br>・タオル・水分（ペットボトル・水筒）<br>★個別訓練内容で悩んでいる方はスタッフまでご相談ください。<br>※プログラムは変更する場合があります。<br>その場合はお知らせ致しますのでご了承ください。 |         |
| 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                                                                                                                                                                                          |    |                                                                         |                                                                                                                                                 |         |
| <b>FITプログラムとは</b><br>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。 |    |                                                                         |                                                                                                                                                 |         |
| <b>FINDプログラムとは</b><br>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。<br>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。                                         |    |                                                                         |                                                                                                                                                 |         |