

9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	月	今月の目標設定	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
2	火	FITプログラム⑦ 行動を通して思い込みを変えよう ●	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)
3	水	面談 / 個別訓練	SST 伝えるための技術 ●
4	木	実行機能トレーニング⑤ 注意持続 ●	ホームワークタイム
5	金	自律神経リセットヨガ (イントラ来所)	週間目標の振り返り
6	土		
7	日		
8	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)
9	火	ポジティブ心理学⑦ レジリエンス② ●	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)
10	水	ストレスコーピング⑤ 行動活性化、マインドフルネス ●	対応力発揮プログラム ●
11	木	ブレインストーミング ●	ホームワークタイム
12	金	今こそ、身体づくり 筋肉を知ろう！	週間目標の振り返り
13	土		
14	日		
15	月	★祝日プログラム★習字で集中力・美文字アップ！	個別訓練
16	火	実行機能トレーニング⑥ シフティング ●	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)
17	水	FITプログラム⑧ FITプログラムの振り返り ●	模擬就労プログラム (グループワーク編)
18	木	コミュニケーションプログラム アサーション ●	ホームワークタイム
19	金	運動プログラム (イントラ来所)	週間目標の振り返り
20	土		
21	日		
22	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)
23	火	★祝日プログラム★よりよい生活習慣	個別訓練
24	水	面談 / 個別訓練	FINDプログラム③ 価値観+働く意義 ●
25	木	問題解決技能トレーニング ●	ホームワークタイム
26	金	運動プログラム 体力測定	月間目標の振り返り
27	土	★土曜日限定プログラム★クラフトバンド工作	
28	日		
29	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
30	火	ポジティブ心理学⑧ レジリエンス② ●	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)



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)
--	---