

10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

 NEUROREWORK

日	曜日	10：00 ～ 12：00 AM プログラム	13：15 ～ 15：00 PM プログラム
1	水	今月の目標設定	ライフスキルトレーニング（人に頼る・人に尋ねる）●
2	木	ストレスコーピング⑥アンガーコントロール ●	ホームワークタイム
3	金	運動プログラム マインドフルネスヨガ（イントラ来所）	週間目標の振り返り
4	土		
5	日		
6	月	今月の目標設定（予備日）／個別訓練	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
7	火	面談 ／ 個別訓練	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	水	FITプログラム①FITを知る ●	SST 伝えるということ ●
9	木	実行機能トレーニング①オリエンテーション ●	ホームワークタイム
10	金	運動プログラム デュアルタスクトレーニング	週間目標の振り返り
11	土		
12	日		
13	月	★祝日プログラム★スポーツ大会	個別訓練
14	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）
15	水	ストレスコーピング⑦クライシスプランを作成する ●	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）
16	木	ポジティブ心理学⑨レジリエンス④ ●	ホームワークタイム
17	金	運動プログラム 姿勢改善ヨガ（イントラ来所）	週間目標の振り返り
18	土		
19	日		
20	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）
21	火	FITプログラム②問題を見つめなおす ●	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）
22	水	避難訓練 ※全員参加	自己管理プログラム 気象病の対策をしよう ●
23	木	エゴグラムを使って自己理解 ●	ホームワークタイム
24	金	ウォーキング ※気温が高いときは室内運動	週間目標の振り返り
25	土	★土曜日限定プログラム★人狼ゲームでコミュニケーション練習	
26	日		
27	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
28	火	対応力発揮プログラム ●	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	水	ポジティブ心理学⑩レジリエンス⑤ ●	FINDプログラム④ お金＋働く意義 ●
30	木	実行機能トレーニング②プランニング ●	ホームワークタイム
31	金	運動プログラム 体力測定	月間目標の振り返り

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）