ニューロリワーク名古屋センター　プログラム表　　9月

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	月初ガイダンス／月間目標を立てよう	生活系　ブレインフィットネス　1/8 「生活のリズムを整える（睡眠①）」
2	火	9月のプレゼンテーション　DAY　～課題発表編～	就労系 「第一印象を良くするには」
3	水	個別訓練 （個別訓練 …タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力など）	社会系　FITプログラム　1/12 「FITを知る」
4	木	運動系 「体力測定」 ※下記の準備物を確認ください	週間振り返り／個別訓練
5	金	週間振り返り／個別訓練	仕事・暮らしの苦手解決 ⑤ （実行機能トレーニング）注意の持続
6	土		
7	日		
8	月	社会系　EQ　こころの知能指数①	生活系　ブレインフィットネス　2/8 「生活のリズムを整える（睡眠②）」
9	火	9月のプレゼンテーション　DAY　～スライド作成～	就労系　FINDプログラム　3/5 「価値観＋働く意義」
10	水	個別訓練 （個別訓練 …タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力など）	社会系　FITプログラム　2/12 「問題を見つめなおす」
11	木	運動系 「 AMRAP【BUZZ】」イントラ配信 ※下記の準備物を確認ください	週間振り返り／個別訓練
12	金	週間振り返り／個別訓練	仕事・暮らしの苦手解決 ⑥ （実行機能トレーニング）シフティング（切替）
13	土		
14	日		
15	月	祝日プログラム 「AI活用術」	生活系　ブレインフィットネス　3/8 「生活の質を上げる（食事①）」
16	火	9月のプレゼンテーション　DAY　～スライド作成～	就労系 「企業が障害者雇用に求めること」
17	水	個別訓練 （個別訓練 …タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力など）	社会系　FITプログラム　3/12 「柔軟な考え方をしよう・前編」
18	木	運動系 「ツールアクティビティ【　BUZZ】」イントラ配信 ※下記の準備物に加え、スポーツタオルが必要です。	週間振り返り／個別訓練
19	金	週間振り返り／個別訓練	リワーク事例検討／休職原因と再発防止策
20	土		
21	日		
22	月	社会系　EQ　こころの知能指数②	生活系　ブレインフィットネス　4/8 「生活の質を上げる（食事②）」
23	火	9月のプレゼンテーション　DAY　～スライド作成～	就労系　FINDプログラム　4/5 「お金＋働く意義」
24	水	個別訓練 （個別訓練 …タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力など）	社会系　FITプログラム　4/12 「柔軟な考え方をしよう・中編」
25	木	運動系 「サーキットトレーニング【　BUZZ】」イントラ配信 ※下記の準備物を確認ください	週間振り返り／個別訓練
26	金	週間振り返り／個別訓練	ピクセルアート
27	土		
28	日		
29	月	社会系　EQ　こころの知能指数③	生活系　ブレインフィットネス　5/8 「生活の質を上げる（活動・運動編）」
30	火	9月のプレゼンテーション　DAY　～最終チェック編～	9月のプレゼンテーション　DAY　～発表編～　＆　次月テーマ発表
31	水		

9:30 開所

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-昼礼／マインドフルネス瞑想／センター内清掃

13:15-15:00 PMプログラム

15:00-15:30 終礼／1日の振り返り

…特別プログラム　…社会系プログラム
…生活系プログラム　…心理系プログラム
…就労系プログラム　…運動系プログラム
…その他プログラム

○運動プログラム
準備物
・動きやすい服装（ジャージなど）※センター内で着替えていただくことも可能・タオル
・水分（ペットボトル・水筒）

○個別訓練について
何をしてよいか分からない方は、気兼ねなく支援員へご相談ください。
週間、月間など皆さんのペースで一緒に考えましょう。