

ニューロリワーク名古屋センター プログラム表 11月【10/28修正】

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	土		
2	日		
3	月	祝日プログラム 「ピクセルアート」	生活系 プレインフィットネス 2/8 「生活のリズムを整える(睡眠②)」
4	火	運動系「ピラティス」 ※下記の準備物を確認ください	就労系 FINDプログラム 2/5 「適性+働く意義」
5	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 10/12 「スキーマに気づこう」
6	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
7	金	週間振り返り／個別訓練	心理系 メタ認知①
8	土		
9	日		
10	月	社会系 ストレスコーピング 4/7 「ソーシャルサポート、日常生活、リラクゼーション」	生活系 プレインフィットネス 3/8 「生活の質を上げる(食事①)」
11	火	運動系「ピラティス」 ※下記の準備物を確認ください	
12	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 11/12 「スキーマを修正しよう」
13	木	運動系「ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください	週間振り返り／個別訓練
14	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
15	土		
16	日		
17	月	社会系 ストレスコーピング 5/7 「行動活性化、マインドフルネス」	生活系 プレインフィットネス 4/8 「生活の質を上げる(食事②)」
18	火	運動系「ピラティス」 ※下記の準備物を確認ください	就労系 FINDプログラム 3/5 「価値観+働く意義」
19	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 12/12 「FITプログラムの振り返り」
20	木	運動系「ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください	週間振り返り／個別訓練
21	金	週間振り返り／個別訓練	心理系 メタ認知②
22	土		
23	日		
24	月	祝日プログラム 「コミュニケーションゲーム大会」	生活系 プレインフィットネス 5/8 「生活の質を上げる(活動・運動編①)」
25	火	運動系「ピラティス」 ※下記の準備物を確認ください	就労系 FINDプログラム 4/5 「お金+働く意義」
26	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プログラムを知る」
27	木	運動系「ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください	週間振り返り／個別訓練
28	金	週間振り返り／個別訓練	心理系 エゴグラムの視点を身につける
29	土		
30	日		
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 何をしてもよく分からない方は、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と一緒に考えましょう。	