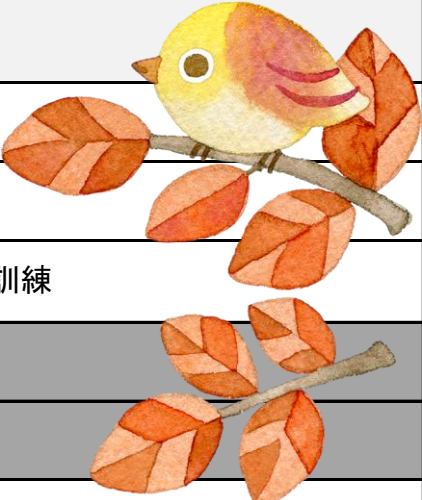
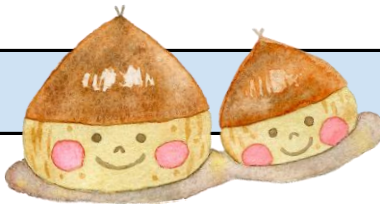


10月プログラム表			NEUROREWORK	大宮南センター											
日	曜日	10：00 ～ 12：00 AM プログラム	13：00 ～ 15：00 PM プログラム												
1	水	運動系 ～自分の体力を知ろう～ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／就労ワーク												
2	木	社会系 塾制度・ガイダンス・掃除	個別訓練／就労ワーク												
3	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活のリズムを整える	レポート振り返り／個別訓練												
4	土														
5	日														
6	月	就労系 ～文字コミュニケーション～	FITホームワーク／個別訓練												
7	火	社会系 FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう～中編～	個別訓練／就労ワーク												
8	水	運動系インストラクター～リカバリーヨガ～ ※下記の準備物を確認ください	就労系 EQ② こころの知能指数												
9	木	生活系 ～ビジョントレーニング～	個別訓練／就労ワーク												
10	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる（食事編）	レポート振り返り／個別訓練												
11	土														
12	日														
13	月	余暇プログラム ～ ペーパークラフト ～	FITホームワーク／個別訓練												
14	火	社会系 FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練／就労ワーク												
15	水	運動系～ボクシングエクササイズ～ ※下記の準備物を確認ください	就労系 セルフケア①												
16	木	就労系 ～情報収集プログラム～	個別訓練／就労ワーク												
17	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる（活動編）	レポート振り返り／個別訓練												
18	土														
19	日														
20	月	社会系 プラス表現トレーニング①日常単語・実践編	FITホームワーク／個別訓練												
21	火	社会系 FITプログラム⑥ 問題解決を目指す	個別訓練／就労ワーク												
22	水	運動系インストラクター～代謝アップフローヨガ～ ※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⑥ ～アンガーコントロール～												
23	木	就労系 ～時間・タスク管理～	模擬就労／個別訓練												
24	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 状況に合わせて対処する	レポート振り返り／個別訓練												
25	土	余暇プログラム ～ クイズの脳トレ ～	個別訓練												
26	日														
27	月	社会系 FINDプログラム③ 大事なこと編	FITホームワーク／個別訓練												
28	火	社会系 FITプログラム⑦ 問題解決に取り組む	個別訓練／就労ワーク												
29	水	社会系 災害対策プログラム	運動系 ＋避難地までウォーキング			生活系 実践！マインドフルネス瞑想									
30	木	就労系 ビジネスEメールを作成しよう	個別訓練／就労ワーク												
31	金	生活系 仕事・暮らしの苦手解決⑥ ～シフティング(切替)～	レポート振り返り／個別訓練												
9:30 開所		 <table><tr><th colspan="2">表の見方</th></tr><tr><td>運動系プログラム</td><td>赤色</td></tr><tr><td>生活系プログラム</td><td>黄色</td></tr><tr><td>社会系プログラム</td><td>緑色</td></tr><tr><td>就労系プログラム</td><td>青色</td></tr></table>	表の見方			運動系プログラム	赤色	生活系プログラム	黄色	社会系プログラム	緑色	就労系プログラム	青色	運動プログラムの準備物	
表の見方															
運動系プログラム	赤色														
生活系プログラム	黄色														
社会系プログラム	緑色														
就労系プログラム	青色														
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		・ジャージなどの運動服（着替え）													
10:00-12:00 AMプログラム		・タオル・水分（ペットボトル・水筒）													
12:00-13:00 ランチ		★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。													
13:00-15:00 PMプログラム		※プログラムは変更する場合があります。													
15:00-15:30 1日の振り返り		その場合はお知らせ致しますのでご了承ください。													
FITプログラムとは															
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。															
FINDプログラムとは															
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。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。															