



ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 11月



		AMプログラム 10:00～12:00	PMプログラム 13:10～15:00
1日	土		
2日	日		
3日	月	余暇:赤坂センター文化祭!	個別訓練
4日	火	10月の振り返り/個別訓練	【社会系】 FITプログラム 6/8 「行動を通して思い込みを変えよう」
5日	水	【運動系】 ビジョントレーニング	個別訓練
6日	木	【生活系】 ブレインフィットネス 3/4 「生活の質を上げる(活動編)」	【社会系】 アサーション
7日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】 FINDプログラム 3/5 「価値観+働く意義」
8日	土		
9日	日		
10日	月	【社会系】 ポジティブ心理学 3/10 「エンゲージメント・人間関係」	個別訓練
11日	火	【運動系】 「ヨガ」イントラ現地 ※下記の準備物をご確認ください	閉所
12日	水	【社会系】 FITプログラム 7/8 「スキーマに気づこう・見直そう」	個別訓練
13日	木	【生活系】 仕事・暮らしの苦手解決④	【生活系】 セルフケア 3/3
14日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】 リワークプログラム 「事例検討」
15日	土		
16日	日		
17日	月	【就労系】 FINDプログラム 4/5 「お金+働く意義」	【社会系】 ポジティブ心理学 4/10 「意味・達成」
18日	火	【生活系】 ブレインフィットネス 4/4 「状況に合わせ対処する」	個別訓練
19日	水	【運動系】 ミッションウォーキング!	【就労系】 自己理解系 「復職の目標計画書」
20日	木	【社会系】 FITプログラム 8/8 「新しいスキーマの確認/ FITプログラムの振り返り」	個別訓練
21日	金	週間目標振り返りと設定	【運動系】 体力測定
22日	土		
23日	日		
24日	月	余暇:クリスマス準備会	個別訓練
25日	火	【運動系】 「ボクシング・エクササイズ」イントラ現地 ※下記の準備物をご確認ください	個別訓練
26日	水	【就労系】 グループワーク 「チームワークを構築しよう(ペーパータワー編)」	【生活系】 気象病の対策
27日	木	【生活系】 仕事・暮らしの苦手解決⑤	【社会系】 FITプログラム 1/8 「FITプログラムを知る」
28日	金	週間目標振り返りと設定	個別訓練
29日	土		
30日	日		
		【毎日のスケジュール】 9:30 開 所・各種レポート記入・体調チェック 9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス 10:00-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 昼礼・ランチタイム・振り返り 13:00-13:10 昼礼・マインドフルネス 13:10-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 終礼・各種レポート記入・振り返り 15:30 閉 所	【ブレインフィットネス】 脳に良いとされる健康増進プログラム 【FITプログラム】 心の柔軟性を高めるトレーニング 【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 【SST ソーシャルスキルトレーニング】 社会生活を送る上で必要不可欠な対人関係の構築などを学ぶコミュニケーショントレーニング 【運動プログラムの準備物】 ・運動しやすい服装 ・タオル・水分