

12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	月	就労系 FINDプログラム① ～働く意義～『好きなこと編』	FITホームワーク／個別訓練
2	火	社会系 FITプログラム⑫ FITプログラムの振り返り	塾制度・ガイダンス・掃除
3	水	社会系 プライベートタイムを充実させよう！ ～仕事後の時間の使い方～	個別訓練／就労ワーク
4	木	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	模擬就労～ビジョントレーニング～／個別訓練
5	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
6	土		
7	日		
8	月	就労系 信頼関係を築く『聴く』『話す』	FITホームワーク／個別訓練
9	火	社会系 FITプログラム① FITプログラムを知る	個別訓練／就労ワーク
10	水	就労系 仕事・暮らしの苦手解決① オリエンテーション/プランニング前編	社会系 プラス表現トレーニング②仕事編
11	木	運動系 ～ソーラン節～ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／就労ワーク
12	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
13	土	余暇プログラム ～ニューロアート(パターンアート)～	個別訓練／就労ワーク
14	日		
15	月	就労系 FINDプログラム② ～働く意義～『得意なこと編』	FITホームワーク／個別訓練
16	火	社会系 FITプログラム② 問題を見つめなおす	個別訓練／就労ワーク
17	水	就労系 対人関係プログラム① ～重要な他者とは～	生活系 脳の疲労回復
18	木	運動系 インストラクター～ヨガ～ ※下記の準備物を確認ください	模擬就労～チームワーク～／個別訓練
19	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
20	土		
21	日		
22	月	就労系 ストレスコーピング① ～ストレスとは？～	FITホームワーク／個別訓練
23	火	社会系 FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練／就労ワーク
24	水	就労系 ゴールデザイン.pptx	個別訓練／就労ワーク
25	木	運動系インストラクター～ヨガ～ ※下記の準備物を確認ください	社会系 プラス表現トレーニング③状況編
26	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
27	土	余暇プログラム ～掃除で脳トレ～	FITホームワーク／個別訓練
28	日		
29	月	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
30	火	余暇プログラム ～ゲームで今年を振り返ろう～	個別訓練／就労ワーク
31	水		
9:30 開所		表の見方	運動プログラムの準備物
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		運動系プログラム 赤色	・ジャージなどの運動服（着替え）
10:00-12:00 AMプログラム		生活系プログラム 黄色	・タオル・水分（ペットボトル・水筒）
12:00-13:00 ランチ		社会系プログラム 緑色	★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		就労系プログラム 青色	※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。			