

11月 プログラム表

※状況によってプログラム内容が変更となる場合があります



日	曜日	10：00 ～ 12：00 AM プログラム	13：15 ～ 15：00 PM プログラム
1	土	★土曜日限定プログラム★読書の秋 読書プログラム	
2	日		
3	月	★祝日プログラム★連想ゲームでチームコミュニケーション	個別訓練
4	火	今月の目標設定	ブレインフィットネスプログラム ● 生活のリズムを整える
5	水	実行機能トレーニング③ セルフモニタリング ●	選択プログラム (就労ワーク・リワークプログラム・オフィスルール確認)
6	木	FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう (前編) ●	ホームワークタイム／今月の目標設定 (予備日)
7	金	マインドフルネス瞑想ヨガ (インストラクター来所)	週間目標の振り返り
8	土		
9	日		
10	月	面談 / 個別訓練 / 今月の目標設定 (予備日)	ブレインフィットネスプログラム ● 生活の質を上げる (食事編)
11	火	リカバリープランを考えよう ●	※社内研修のため午後閉所
12	水	ストレスコーピング① ストレスとは? ●	ブレインストーミング ●
13	木	ポジティブ心理学① ポジティブ心理学の考え方 ●	ホームワークタイム
14	金	運動プログラム ウォーキング	週間目標の振り返り
15	土	★土曜日限定プログラム★クリスマスリースづくり	
16	日		
17	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 生活の質を上げる (活動編)
18	火	FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう (中編) ●	選択プログラム (就労ワーク・リワークプログラム・オフィスルール確認)
19	水	実行機能トレーニング④ 自己抑制 ●	SST 伝えるための技術 (要約練習) ●
20	木	対応力発揮プログラム ●	ホームワークタイム
21	金	首・肩すっきりヨガ (インストラクター来所)	週間目標の振り返り
22	土	★土曜日限定プログラム★工作の秋 ペーパークラフト	
23	日		
24	月	★祝日プログラム★	個別訓練
25	火	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 状況に合わせて対処する
26	水	ストレスコーピング② コーピングリストを作る ●	FINDプログラム⑤ 制約+働く意義 ●
27	木	ポジティブ心理学② ポジティブ感情を広げよう! ●	ホームワークタイム
28	金	運動プログラム 体力測定	週間目標の振り返り
29	土		
30	日		



毎日のスケジュール	*プログラムについて*
9:30 開所 9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想 10:00-12:00 プログラム 12:00-13:00 昼休み 13:00-13:15 昼礼・マインドフルネス瞑想・清掃 13:15-15:00 プログラム 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り	《ブレインフィットネスプログラム》 安定した就労や社会生活を送るための生活習慣の構築・改善プログラム 《FITプログラム》認知行動療法に基づいて作られたプログラム 《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 《個別訓練》自己課題に合わせて取り組む時間 (自己学習や休職原因分析等) 《運動プログラム (赤字) 》動きやすい服装・飲み物持参でご参加下さい ※復職面談プログラムは面接・面談を意識した服装でご参加をお願いいたします。 ニューロリワーク大宮センター お問い合わせ：048-729-7390 (月～金 9：00～18：00)