

12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	月	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
2	火	FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう（後編） ●	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）
3	水	実行機能トレーニング⑤ 注意持続 ●	ペーパータワーでビジネスチームワークを構築しよう ●
4	木	マインドフルネス瞑想 ●	ホームワークタイム／今月の目標設定（予備日）
5	金	運動プログラム 代謝アップヨガ（インストラクター来所日）	週間目標の振り返り
6	土		
7	日		
8	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（食事編）
9	火	自己管理プログラム タイムマネジメント ●	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）
10	水	ストレスコーピング③ ストレッサーの見直し ●	対人関係プログラム ●
11	木	ポジティブ心理学③ エンゲージメント・人間関係 ●	ホームワークタイム
12	金	運動プログラム ウォーキング	週間目標の振り返り
13	土	★土曜日限定プログラム★飛び出すクリスマスカード作り	
14	日		
15	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）
16	火	実行機能トレーニング⑥ シフティング ●	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）
17	水	FITプログラム⑥ 問題解決に取り組む ●	対応力発揮プログラム ●
18	木	セルフコンパッション ●	ホームワークタイム
19	金	運動プログラム 動くマインドフルネスヨガ（インストラクター来所日）	週間目標の振り返り
20	土		
21	日		
22	月	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
23	火	ストレスコーピング④ ソーシャルサポート ●	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）
24	水	ポジティブ心理学④ 意味・達成 ●	FINDプログラム① 興味＋働く意義 ●
25	木	運動プログラム 体力測定	ホームワークタイム
26	金	大掃除・ブレインストーミング	月間目標の振り返り
27	土	★土曜日限定プログラム★短所を長所に言い換えよう	
28	日		
29	月	★余暇プログラム★パステルシャインコラージュ	個別訓練
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
31	水		

＊毎日のスケジュール＊

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

＊プログラムについて＊

《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）