

ニューロリワーク名古屋センター プログラム表 12月 【12月3日更新版】

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	月	リワーク セルフケア① 「ストレスに気づいて対処しよう」	生活系 ブレインフィットネス 6/8 「生活の質を上げる(活動・運動編)②」
2	火	就労系 FINDプログラム 5/5 「制約+働く意義」	運動系「ミッションウォーキング」 ※下記の準備物を確認ください
3	水	個別訓練 (個別訓練 …タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力など)	特別プログラム 「コミュニケーションゲーム大会」
4	木	運動系「ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください	週間振り返り／個別訓練
5	金	週間振り返り／個別訓練	心理系 『傾聴スキルを身につけ人間関係を良くしよう』
6	土		
7	日		
8	月	リワーク セルフケア② 応用編 「自分を変える」	ブレインフィットネス 7/8 「状況に合わせ対処する①」
9	火	就労系 FINDプログラム 1/5 「興味+働く意義」	運動系「ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください
10	水	個別訓練 (個別訓練 …タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力など)	社会系 FITプログラム 2/12 「問題を見つめなおす」
11	木	運動系「ピラティス」 ※下記の準備物を確認ください	週間振り返り／個別訓練
12	金	週間振り返り／個別訓練	心理系 メタ認知③
13	土		
14	日		
15	月	リワーク セルフケア③ 「仕事・人との付き合い方」	ブレインフィットネス 8/8 「状況に合わせ対処する②」
16	火	就労系 FINDプログラム 2/5 「適性+働く意義」	運動系「ピラティス」 ※下記の準備物を確認ください
17	水	個別訓練 (個別訓練 …タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力など)	社会系 FITプログラム 3/12 「柔軟な考え方をしよう・前編」
18	木	運動系「ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください	週間振り返り／個別訓練
19	金	週間振り返り／個別訓練	社会系 「自分史を作ろう(作成編)」
20	土		
21	日		
22	月	就労系 テキストコミュニケーション	生活系 ブレインフィットネス 1/8 「生活のリズムを整える(睡眠①)」
23	火	就労系 FINDプログラム 3/5 「価値観+働く意義」	運動系「ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください
24	水	個別訓練 (個別訓練 …タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力など)	社会系 FITプログラム 4/12 「柔軟な考え方をしよう・中編」
25	木	運動系「ピラティス」 ※下記の準備物を確認ください	週間振り返り／個別訓練
26	金	週間振り返り／個別訓練	社会系 「自分史を作ろう(発表編)」
27	土		
28	日		
29	月	就労系 実践訓練① 社会人基礎力をあげよう	生活系 ブレインフィットネス 2/8 「生活のリズムを整える(睡眠②)」
30	火	就労系 FINDプログラム 4/5 「お金+働く意義」	大掃除
31	水		
9:30 開所		...特別プログラム ...生活系プログラム ...就労系プログラム ...その他プログラム	...社会系プログラム ...心理系プログラム ...運動系プログラム
9:50- 朝礼／マインドフルネス瞑想		○運動プログラム 準備物 ・動きやすい服装(ジャージなど)※センター内で着替えていただくことも可能・タオル・水分(ペットボトル・水筒)	○個別訓練について 何をしてよいか分からぬ方は、気兼ねなく支援員へご相談ください。 週間、月間など皆さんのペースで一緒に考えましょう。
10:00-12:00 AMプログラム			
12:00-13:00 ランチ			
13:00-昼礼／マインドフルネス瞑想／センター内清掃			
13:15-15:00 PMプログラム			
15:00-15:30 終礼／1日の振り返り			

