

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 プレインフィットネス 6/8 「生活の質を上げる (活動・運動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」	プレインフィットネス 7/8 「状況に合わせて対処する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」	プレインフィットネス 8/8 「状況に合わせて対処する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 プ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 プ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

9:50- 朝礼/マインドフルネス瞑想

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

...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

○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
何をしてもよく分からない方は、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と一緒に考えましょう。