

1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	木	  	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	初詣ウォーキング（氷川神社）	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
6	火	今月の目標設定	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）
7	水	FITプログラム⑦行動を通して思い込みを変えよう ●	ブレインストーミング ●
8	木	実行機能トレーニング①オリエンテーション ●	ホームワークタイム／今月の目標設定（予備日）
9	金	コミュニケーションすごろく ●	週間目標の振り返り
10	土	★土曜日限定プログラム★みんなで作ろう！3D折り紙アート	
11	日		
12	月	★祝日プログラム★新春書初め大会	個別訓練
13	火	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）
14	水	ポジティブ心理学⑤自尊感情・強み ●	対応力発揮プログラム ●
15	木	ストレスコーピング⑤行動活性化、マインドフルネス ●	ホームワークタイム
16	金	柔軟性アップヨガ(上半身)（インストラクター来所日）	週間目標の振り返り
17	土	★土曜日限定プログラム★みんなで作ろう！3D折り紙アート	
18	日		
19	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）
20	火	実行機能トレーニング②プランニング/ワーキングメモリー ●	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）
21	水	対人関係プログラム② ●	理想とする生活習慣 ●
22	木	FITプログラム⑧FITプログラムの振り返り ●	ホームワークタイム
23	金	柔軟性アップヨガ(下半身)（インストラクター来所日）	週間目標の振り返り
24	土	★土曜日限定プログラム★みんなで作ろう！3D折り紙アート	
25	日		
26	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
27	火	不足しがちな栄養素 ●	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）
28	水	ポジティブ心理学⑥レジリエンス① ●	FINDプログラム② ●
29	木	ストレスコーピング⑥アンガーコントロール（前編） ●	ホームワークタイム
30	金	運動プログラム 体力測定	月間目標の振り返り
31	土	★土曜日限定プログラム★みんなで作ろう！3D折り紙アート	

＊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）