

**ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 1月**

		AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	木		
2日	金		
3日	土		
4日	日		
5日	月	<b>【運動系】初詣</b>	<b>【就労系】ブレインストーミング</b>
6日	火	<b>【生活系】ブレインフィットネス 3/4 生活の質を上げる(活動編)</b>	<b>【社会系】FITプログラム 6/8 行動を通して思い込みを変えよう</b>
7日	水	<b>【運動系】体力測定</b>	個別訓練
8日	木	合同リワーク学会 (全国+韓国)のリワークを兼ね、当事者の方のリワークでの取り組みを共有)	合同リワーク学会 (全国+韓国)のリワークを兼ね、当事者の方のリワークでの取り組みを共有)
9日	金	<b>週間目標振り返りと設定</b>	個別訓練
10日	土		
11日	日		
12日	月	<b>【余暇系】新年会</b>	個別訓練
13日	火	<b>【生活系】仕事・暮らしの苦手解決①</b>	<b>【社会系】FITプログラム 7/8 スキーマに気づこう・見直そう</b>
14日	水	<b>【運動系】イントラ配信</b>	<b>【就労系】FINDプログラム 2/5 適性+働く意義</b>
15日	木	<b>【社会系】メタ認知3/3</b>	個別訓練
16日	金	<b>週間目標振り返りと設定</b>	<b>【就労系】リワークプログラム 「事例検討」</b>
17日	土		
18日	日		
19日	月	<b>【生活系】習慣化の7つのコツ</b>	個別訓練
20日	火	<b>【生活系】ブレインフィットネス 4/4 状況に合わせ対処する</b>	<b>【社会系】FITプログラム 8/8 新しいスキーマの確認／FITプログラムの振り返り</b>
21日	水	<b>【就労系】 時間・タスク管理</b>	<b>【運動系】イントラ</b>
22日	木	<b>【社会系】ポジティブ心理学 7/10 レジリエンス②</b>	個別訓練
23日	金	<b>週間目標振り返りと設定</b>	<b>【就労系】職場での会話について考えよう</b>
24日	土		
25日	日		
26日	月	<b>【社会系】 ストレスコーピング 3/7 ストレスへの対処②</b>	個別訓練
27日	火	<b>【運動系】イントラ配信</b>	個別訓練
28日	水	<b>【生活系】仕事・暮らしの苦手解決②</b>	<b>【就労系】FINDプログラム 3/5 価値観+働く意義</b>
29日	木	<b>【社会系】FITプログラム 1/8 FITプログラムを知る</b>	個別訓練
30日	金	<b>週間目標振り返りと設定／防災訓練(11:00~11:30)</b>	<b>【生活系】ブレインフィットネス 1/4 生活のリズムを整える</b>
31日	土		
【毎日のスケジュール】		<b>【ブレインフィットネス】</b> 脳に良いとされる健康増進プログラム <b>【FITプログラム】</b> 心の柔軟性を高めるトレーニング <b>【FINDプログラム】</b> 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 <b>【SST ソーシャルスキルトレーニング】</b> 社会生活を送る上で必要不可欠な対人関係の構築などを学ぶコミュニケーショントレーニング <b>【運動プログラムの準備物】</b> -運動しやすい服装 -タオル・水分	