


ニューロリワーク名古屋センター プログラム表 1月

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	書初め	生活系 プレインフィットネス 3/8 生活の質を上げる(食事編)①
6	火	就労系 FINDプログラム 5/5 「制約+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
7	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 5/12 一柔軟な考え方をしよう・後編一
8	木	運動系「ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください	就労系 実践訓練② -1 「プログラムを企画しよう」
9	金	週間振り返り／個別訓練	リワーク事例検討／休職原因と再発防止策
10	土	体感PGM 「7つの秘宝ゲーム」7つの習慣を体感しよう	週間振り返り／個別訓練
11	日		
12	月	対人関係プログラム 1/3	生活系 プレインフィットネス 4/8 生活の質を上げる(食事編)②
13	火	就労系 FINDプログラム 1/5 「興味+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
14	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 6/12 一問題解決を目指す一
15	木	運動系「ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください	就労系 実践訓練② -2 「プログラムを企画しよう」
16	金	週間振り返り／個別訓練	生活系プログラム 段取り力を鍛える (ジャイアン)
17	土		
18	日		
19	月	対人関係プログラム 2/3	生活系 プレインフィットネス 5/8 生活の質を上げる(運動編)①
20	火	就労系 FINDプログラム 2/5 「適性+働く意義」	運動系「ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください
21	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 7/12 一問題解決に取り組む一
22	木	運動系「ピラティス」 ※下記の準備物を確認ください	就労系 実践訓練② -3 「プログラムを企画しよう」
23	金	週間振り返り／個別訓練	ポジティブ心理学 1/10 ポジティブ心理学の考え方
24	土	体感PGM 「ito」完全協力ゲーム	週間振り返り／個別訓練
25	日		
26	月	対人関係プログラム 3/3	生活系 プレインフィットネス 6/8 生活の質を上げる(運動編)②
27	火	就労系 FINDプログラム 3/5 「価値観+働く意義」	運動系「プロギング」ゴミ拾い&ジョギング ※下記の準備物を確認ください
28	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 8/12 一行動を通して思い込みを変えよう 前編一
29	木	運動系「ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください	就労系 実践訓練② -4 「プログラムを企画しよう」
30	金	週間振り返り／個別訓練	ポジティブ心理学 2/10 ポジティブ感情を広げよう
31	土		
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 何をしてもよい分からない方は、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で一緒に考えましょう。

