

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		13:15 ~ 15:00	
		AM プログラム		PM プログラム	
1	木				
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	書初め		生活系 ブ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)	
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 ブ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	
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 ブ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	
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 ブ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)	
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				...特別プログラム	...社会系プログラム
9:50-朝礼/マインドフルネス瞑想				...生活系プログラム	...心連系プログラム
10:00-12:00 AMプログラム				...就労系プログラム	...運動系プログラム
12:00-13:00 ランチ				...その他プログラム	
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			○運動プログラム 備備物 •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なければ、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。		
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り					

