

2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	日		
2	月	今月の目標設定	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
3	火	ポジティブ心理学⑦ レジリエンス② ●	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)
4	水	FITプログラム① FITを知る ●	コミュニケーションプログラム 自由連想法 ●
5	木	実行機能トレーニング③ セルフモニタリング ●	ホームワークタイム／今月の目標設定（予備日）
6	金	足首のためのヨガ（インストラクター来所日）	週間目標の振り返り
7	土		
8	日		
9	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（食事編）
10	火	ストレスコーピング⑦ アンガーコントロール（後編） ●	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)
11	水	★祝日プログラム★ニューロリワークアート（塗り絵）	個別訓練
12	木	コミュニケーションプログラム 対人関係プログラム③ ●	ホームワークタイム
13	金	運動プログラム ウォーキング	週間目標の振り返り
14	土	★土曜日限定プログラム★完成目指そう！3D折り紙アート	
15	日		
16	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）
17	火	自己管理プログラム 気象病の対策をしよう ●	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)
18	水	FITプログラム② 問題を見つめなおす ●	コミュニケーションプログラム マップ作りをしよう ●
19	木	実行機能トレーニング④ 自己抑制 ●	ホームワークタイム
20	金	リンパストレッチ（インストラクター来所日）	週間目標の振り返り
21	土		
22	日		
23	月	★祝日プログラム★コミュニケーションゲーム	個別訓練
24	火	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
25	水	ストレスコーピング⑧ まとめ、クライシスプランを作ろう ●	FINDプログラム③ 価値観＋働く意義 ●
26	木	ポジティブ心理学⑧ レジリエンス③ ●	ホームワークタイム
27	金	運動プログラム 体力測定	月間目標の振り返り
28	土	★土曜日限定プログラム★完成目指そう！3D折り紙アート	



<p>*毎日のスケジュール*</p> <p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想</p> <p>10:00-12:00 プログラム</p> <p>12:00-13:00 昼休み</p> <p>13:00-13:15</p> <p>昼礼・マインドフルネス瞑想・清掃</p> <p>13:15-15:00 プログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>*プログラムについて*</p> <p>《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</p> <p>《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</p> <p>《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</p> <p>《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）</p> <p>《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</p> <p>※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。</p> <p>ニューロリワーク大宮センター</p> <p>お問い合わせ：048-729-7390 (月～金 9：00～18：00)</p>
--	---