

2月 プログラム表		NEUROREWORK		大宮南センター	
日	曜日	10：00 ～ 12：00 AM プログラム		13：00 ～ 15：00 PM プログラム	
1	日				
2	月	就労系 仕事・暮らしの苦手解決③ セルフモニタリング		FITホームワーク／個別訓練	
3	火	社会系 FITプログラム① FITプログラムを知る		就労系 復職面談、模擬面接	
4	水	就労系 FINDプログラム⑤ ～働く意義～『無理なこと編』		個別訓練／就労ワーク	
5	木	運動系 ～自分の体力を知ろう～ ※下記の準備物を確認ください		個別訓練／就労ワーク	
6	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活のリズムを整える		レポート振り返り／個別訓練	
7	土				
8	日				
9	月	就労系 ストレスコーピング④ ～ソーシャルサポート、日常生活、リラクセーション～		FITホームワーク／個別訓練	
10	火	社会系 FITプログラム② 問題を見つめなおす		個別訓練／就労ワーク	
11	水	余暇プログラム ～ ディベートプログラム ～		個人ワーク	
12	木	運動系インストラクター～ヨガ～ ※下記の準備物を確認ください		模擬就労／個別訓練	
13	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる（食事編）		レポート振り返り／個別訓練	
14	土				
15	日				
16	月	就労系 FINDプログラム① ～働く意義～『好きなこと編』		FITホームワーク／個別訓練	
17	火	社会系 FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう～前編～		個別訓練／就労ワーク	
18	水	就労系 対人関係プログラム③ ～職場の人間関係のマインドセットと行動～		社会系 対応力発揮プログラム	
19	木	運動系 サーキットトレーニング ※下記の準備物を確認ください		個別訓練／就労ワーク	
20	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる（活動編）		レポート振り返り／個別訓練	
21	土				
22	日				
23	月	余暇プログラム 美文字講座～写経でリラックス～		FITホームワーク／個人ワーク	
24	火	社会系 FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう～中編～		個別訓練／就労ワーク	
25	水	就労系 ストレスコーピング⑤ ～行動活性化、マインドフルネス～		塾制度・ガイダンス・掃除	
26	木	運動系インストラクター～ヨガ～ ※下記の準備物を確認ください		模擬就労／個別訓練	
27	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 状況に合わせて対処する		レポート振り返り／個別訓練	
28	土	余暇プログラム ～ コンセンサスゲーム ～		個人ワーク	
9:30 開所		表の見方		運動プログラムの準備物	
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		運動系プログラム 赤色		・ジャージなどの運動服（着替え）	
10:00-12:00 AMプログラム		生活系プログラム 黄色		・タオル・水分（ペットボトル・水筒）	
12:00-13:00 ランチ		社会系プログラム 緑色		★個別訓練内容で悩んでいる方はスタッフまでご相談ください。	
13:00-15:00 PMプログラム		就労系プログラム 青色		※プログラムは変更する場合があります。	
15:00-15:30 1日の振り返り				その場合はお知らせ致しますのでご了承ください。	
FITプログラムとは					
柔軟性介入トレーニング（Flexibility Intervention Training）の略であり、物事への柔軟性（柔軟的な思考や行動）を高め、少しでもより良い状態（FIT）に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全12回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。					
FINDプログラムとは					
Finding Inner New Directionプログラムの略で、自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。					