

ニューロリワーク名古屋センター プログラム表 3月

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム	
1	日			
2	月	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)	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①)」	
3	火	就労系 FINDプログラム 1/5 「興味+働く意義」	防災訓練	
4	水	社会系 ストレスコーピング 5/7 「行動活性化、マインドフルネス」	社会系 FITプログラム 1/8 ~FITを知る~ ※今回から8回コースとなります。	
5	木	運動系「体力測定」 ※下記の準備物を確認ください	社会系 自分のトリセツをつくろう!!	
6	金	週間振り返り/個別訓練	社会系 ポジティブ心理学 7/8 「レジリエンス②」	
7	土			
8	日			
9	月	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)	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②)」	
10	火	就労系 FINDプログラム 2/5 「適性+働く意義」	合同配信「静×動 ~静かに整え、動いて満たす。 バランスが息づくプログラム~」	
11	水	社会系 ストレスコーピング 6/7 「アンガーコントロール」	社会系 FITプログラム 2/8 「問題を見つめなおす」	
12	木	運動系「キャンドルヨガ」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	就労系 メンタルを守り、共に育つためのフィードバック	
13	金	週間振り返り/個別訓練	社会系 ポジティブ心理学 8/8 「レジリエンス③」	
14	土	きいて・はなして はなして・きいて トークキングゲーム	週間振り返り/個別訓練	
15	日			
16	月	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)	生活系 プレインフィットネス 5/8 「生活の質を上げる(活動・運動編①)」	
17	火	リワークプログラム 休職原因分析と再発予防策について学ぼう	運動系「ピラティス(前編)」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	
18	水	社会系 ストレスコーピング 7/7 「まとめ、クライシスプランを作成する」	社会系 FITプログラム 3/8 「柔軟な考え方をしよう・前編」	
19	木	運動系「自律神経を整えるヨガ」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	週間振り返り/個別訓練	
20	金	週間振り返り/個別訓練	時間銀行ゲーム(グループワーク・コンセンサスゲーム)	
21	土			
22	日			
23	月	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)	生活系 プレインフィットネス 6/8 「生活の質を上げる(活動・運動編②)」	
24	火	就労系 FINDプログラム 3/5 「価値観+働く意義」	運動系「ピラティス(背中編)」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	
25	水	心理系 「セルフコンパッション~自己理解を見直そう~」	社会系 FITプログラム 4/8 「柔軟な考え方をしよう・後編」	
26	木	運動系「腸活ヨガ」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	リワークプログラム 休職原因分析と再発予防策を作成しよう	
27	金	週間振り返り/個別訓練	心理系 メタ認知①	
28	土	コミュニケーションゲーム	週間振り返り/個別訓練	
29	日			
30	月	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)	プレインフィットネス 7/8 「状況に合わせて対処する①」	
31	火	卒業発表会	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	
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	...心理系プログラム
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			○運動プログラム(強度★~★★★) 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)	
13:10-15:00 PMプログラム			○個別訓練について 何をしてもよく分からない方は、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と一緒に考えましょう。	
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り				

