

# 3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	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 生活のリズムを整える
3	火	実行機能トレーニング⑤ ●	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③ ●	リフレーミングスキル ●
5	木	EQこころの知能指数① ●	ホームワークタイム/今月の目標設定 (予備日)
6	金	<b>マインドフルネス瞑想ヨガ (インストラクター来所日)</b>	週間目標の振り返り
7	土		
8	日		
9	月	面談 / 個別訓練	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 生活の質を上げる (食事編)
10	火	コミュニケーションプログラム アサーション ●	<b>合同配信プログラム (運動)</b>
11	水	ストレスコーピング① ●	より良い生活習慣 ●
12	木	ポジティブ心理学⑨ ●	ホームワークタイム
13	金	<b>ウォーキング (さいたま新都心方面)</b>	週間目標の振り返り
14	土	<b>★土曜日限定プログラム★ポッチャをやってみよう!</b>	
15	日		
16	月	面談 / 個別訓練	習慣化7つのコツ ●
17	火	FITプログラム④ ●	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	<b>自律神経を整えるヨガ (インストラクター来所日)</b>	コミュニケーションゲーム マップ作り ●
19	木	実行機能トレーニング⑥ ●	ホームワークタイム
20	金	<b>★祝日プログラム★春の卓球大会</b>	個別訓練
21	土		
22	日		
23	月	面談 / 個別訓練	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 生活の質を上げる (活動編)
24	火	ストレスコーピング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)
25	水	ポジティブ心理学⑩ ●	FINDプログラム④ ●
26	木	対応力発揮プログラム ●	ホームワークタイム
27	金	<b>体力測定</b>	月間目標の振り返り
28	土	<b>★土曜日限定プログラム★コラージュ</b>	
29	日		
30	月	面談 / 個別訓練	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 状況に合わせて対処する
31	火	<b>お花見ウォーキング (大宮公園)</b>	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)

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