


## ニューロリワーク名古屋センター プログラム表 2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)	ブレインフィットネス 7/8 「状況に合わせて対処する①」
3	火	心理系 アンガーコントロール～怒りの心を分析する～	運動系「ピラティス(お腹編)」★★★ ※下記の準備物を確認ください
4	水	社会系 ストレスコーピング 1/7 「ストレスとは？」	社会系 FITプログラム 9/12 「アクションプラン 後編」
5	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 実践訓練② -5 「プログラムを企画しよう」
6	金	週間振り返り／個別訓練	心理系 ポジティブ心理学 3/8 「エンゲージメント・人間関係」
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)	ブレインフィットネス 8/8 「状況に合わせて対処する②」
10	火	就労系 FINDプログラム 4/5 「お金＋働く意義」	運動系「ピラティス(足編)」★★★ ※下記の準備物を確認ください
11	水	社会系 ストレスコーピング 2/7 「コーピングリストを作る」	就労系 実践訓練 利用者企画プログラム 「雑談力アップ！」～ゲーム・おしゃべりをしよう～
12	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	社会系 FITプログラム 10/12 「スキーマに気づこう」
13	金	週間振り返り／個別訓練	心理系 ポジティブ心理学 4/8 「意味・達成」
14	土	心を描く、自分を認める ～筆文字アートで体感するマインドフルネス～	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 ブレインフィットネス 1/8 「生活のリズムを整える(睡眠①)」
17	火	就労系 アサーション	運動系「姿勢改善ヨガ」★★★ ※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 3/7 「ストレスサーの見直し、コーピングの行動分析」	社会系 FITプログラム 11/12 「スキーマを修正しよう」
19	木	運動系「ピラティス(腕編)」★★★ ※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	心理系 ポジティブ心理学 5/8 「自尊感情・強み」
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 ブレインフィットネス 2/8 「生活のリズムを整える(睡眠②)」
24	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(背中編)」★★★ ※下記の準備物を確認ください
25	水	社会系 ストレスコーピング 4/7 「ソーシャルサポート、日常生活、リラクセーション」	社会系 FITプログラム 12/12 「FITプログラムの振り返り」
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について学ぼう
27	金	週間振り返り／個別訓練	心理系 ポジティブ心理学 6/8 「レジリエンス①」
28	土	ミニゲーム大会	週間振り返り／個別訓練
9:30 開所 9:50 朝礼／マインドフルネス瞑想 10:00-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 ランチ 13:00-昼礼／マインドフルネス瞑想／センター内清掃 13:10-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 終礼／1日の振り返り		<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>...特別プログラム</p> <p>...生活系プログラム</p> <p>...就労系プログラム</p> <p>...その他プログラム</p> <p>...社会系プログラム</p> <p>...心理系プログラム</p> <p>...運動系プログラム</p> </div> </div> <p>○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)</p> <p>○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。</p>	

