



# ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 2月



		AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	日		
2日	月	1月の振り返り	1月の振り返り
3日	火	【生活系】仕事・暮らしの苦手解決③	個別訓練
4日	水	【社会系】コーピング4/7 ストレスへの対処③	個別訓練
5日	木	【社会系】FITプログラム 2/8 問題を見つめなおす	個別訓練
6日	金	【運動系】イントラ（滝田さん）	【社会系】ポジティブ心理学 8/10 レジリエンス③
7日	土		
8日	日		
9日	月	【運動系】脳と体を活性化！！ ～デュアルタスク～	個別訓練
10日	火	【就労系】FINDプログラム 4/5 お金+働く意義	【社会系】FITプログラム 3/8 柔軟な考え方をしよう・前編
11日	水	【余暇系】一周年記念パーティー	個別訓練
12日	木	【生活系】ブレインフィットネス2/4 生活のリズムを整える	個別訓練
13日	金	週間目標振り返りと設定	【生活系】セルフケア 1/3
14日	土		
15日	日		
16日	月	【運動系】ウォーキング ～赤坂の坂を上る～	個別訓練
17日	火	【社会系】コーピング5/7 ストレスへの対処④	【社会系】ポジティブ心理学 9/10 レジリエンス④
18日	水	【社会系】FITプログラム 4/8 柔軟な考え方をしよう・後編	個別訓練
19日	木	【生活系】仕事・暮らしの苦手解決④	個別訓練
20日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】事例検討
21日	土		
22日	日		
23日	月	【余暇系】本と音楽について語り合おう！	個別訓練
24日	火	【生活系】セルフケア 2/3	個別訓練
25日	水	【運動系】イントラ（門野さん）	【就労系】FINDプログラム 5/5 制約+働く意義
26日	木	【生活系】ブレインフィットネス3/4 生活の質を上げる(活動編)	個別訓練
27日	金	週間目標振り返りと設定	【社会系】FITプログラム 5/8 問題解決に取り組む
28日	土		
		【毎日のスケジュール】 9:30 開 所・各種レポート記入・体調チェック 9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス 10:00-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 昼礼・ランチタイム・振り返り 13:00-13:10 昼礼・マインドフルネス 13:10-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 終礼・各種レポート記入・振り返り 15:30 閉 所	【ブレインフィットネス】 脳に良いとされる健康増進プログラム 【FITプログラム】 心の柔軟性を高めるトレーニング 【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 【SST ソーシャルスキルトレーニング】 社会生活を送る上で必要不可欠な対人関係の構築 などを学ぶコミュニケーショントレーニング 【運動プログラムの準備物】 ・運動しやすい服装 ・タオル・水分