

 ニューヨ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