


**ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 3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	【運動】イントラ	2月の振り返り
3日	火	【生活系】仕事・暮らしの苦手解決⑤	個別訓練
4日	水	【社会系】コーピング6/7 アンガーコントロール	【就労系】FINDプログラム 1/5 興味+働く意義
5日	木	個別訓練	【社会系】FITプログラム 6/8 行動を通して思い込みを変えよう
6日	金	【就労系】訓練目標設定・確認プログラム	週間目標振り返りと設定
7日	土		
8日	日		
9日	月	個別訓練	【社会系】ポジティブ心理学 10/10 レジリエンス⑤
10日	火	【生活系】ブレインフィットネス4/4 状況にあわせて対処する	【運動】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日	水	【社会系】コーピング7/7 まとめ	個別訓練
12日	木	個別訓練	【社会系】FITプログラム 7/8 スキーマに気づこう・見直そう
13日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】コンセンサスゲーム
14日	土		
15日	日		
16日	月	【運動】体力測定	【生活系】様々な瞑想
17日	火	個別訓練	【生活系】セルフケア 3/3
18日	水	【就労系】模擬職場1/2	個別訓練
19日	木	個別訓練	【社会系】FITプログラム 8/8 新しいスキーマの確認/FITプログラムの振り返り
20日	金	週間目標振り返りと設定	【余暇】暮らしに春を。ハンドメイド・スプリング
21日	土		
22日	日		
23日	月	【運動】イントラ	【社会系】性格分析で自分を知ろう
24日	火	個別訓練	【生活系】ブレインフィットネス1/4 生活のリズムを整える
25日	水	個別訓練	【就労系】FINDプログラム 2/5 適性+働く意義
26日	木	【就労系】模擬職場2/2	【社会系】FITプログラム 1/8 FITプログラムを知る
27日	金	週間目標振り返りと設定	個別訓練
28日	土		
29日	日		
30日	月	【運動】ウォーキング ~春の訪れを探しに行こう~	【社会系】コーピング1/7 ストレスとは？
31日	火	3月の振り返り	【生活系】仕事・暮らしの苦手解決⑥
		<b>【毎日のスケジュール】</b> 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	<b>【ブレインフィットネス】</b> 脳に良いとされる健康増進プログラム <b>【FITプログラム】</b> 心の柔軟性を高めるトレーニング <b>【FINDプログラム】</b> 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 <b>【SST ソーシャルスキルトレーニング】</b> 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 <b>【運動プログラムの準備物】</b> ・運動しやすい服装 ・タオル・水分

