

4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	水	FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう (後編) ●	今月の目標設定
2	木	実行機能トレーニング① オリエンテーション/プランニング ●	ホームワークタイム
3	金	運動プログラム デュアルタスクトレーニング	週間目標の振り返り
4	土		
5	日		
6	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 生活のリズムを整える
7	火	ストレスコーピング③ ストレッサーの見直し ●	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)
8	水	ペーパータワーでビジネスチームワークを構築しよう ●	ホームワークタイム
9	木	ポジティブ心理学① ポジティブ心理学の考え方 ●	対応力発揮プログラム ●
10	金	運動プログラム リカバリーヨガ(インストラクター来所)	週間目標の振り返り
11	土	★土曜日限定プログラム★ペーパークイリング	
12	日		
13	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 生活の質を上げる (食事編)
14	火	FITプログラム⑥ 問題解決に取り組む ●	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)
15	水	EQこころの知能指数② 感情の理解・感情の調整 ●	避難訓練 ※全員参加
16	木	自己管理プログラム タイムマネジメント ●	ホームワークタイム
17	金	ウォーキング ※雨天時は室内運動	週間目標の振り返り
18	土	★土曜日限定プログラム★ペーパークイリング	
19	日		
20	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 生活の質を上げる (活動編)
21	火	実行機能トレーニング② プランニング (後編) ●	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)
22	水	ポジティブ心理学② ポジティブ感情を広げよう! ●	FINDプログラム⑤ 制約+働く意義 ●
23	木	SST 伝えるということ ●	ホームワークタイム
24	金	運動プログラム 首・肩のヨガ(インストラクター来所)	月間目標の振り返り
25	土	★土曜日限定プログラム★ペーパークイリング	
26	日		
27	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 状況に合わせて対処する
28	火	ストレスコーピング④ ソーシャルサポート ●	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)
29	水	★祝日プログラム★筋トレメニュー	個別訓練
30	木	運動プログラム 体力測定	ホームワークタイム

<p>*毎日のスケジュール*</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>*プログラムについて*</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>ニューロリワーク大宮センター</p> <p>お問い合わせ：048-729-7390 (月～金 9:00～18:00)</p>
---	--