

ニューロリワーク名古屋センター プログラム表 5月

| 日 | 曜日 | 10:00 ~ 12:00 | 13:10 ~ 15:00 |
|----|----|--|--|
| | | AM プログラム | PM プログラム |
| 1 | 金 | 週間振り返り／個別訓練 | 社会系 自分史を作ろう (発表編) |
| 2 | 土 | 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) | 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) |
| 3 | 日 | | |
| 4 | 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 4/8 「生活の質を上げる(食事②)」 |
| 5 | 火 | 就労系 FINDプログラム 1/5 「興味+働く意義」 | 運動系「ミッションウォーキング」 ※下記の準備物を確認ください |
| 6 | 水 | 心理系 アンガーコントロール～怒りの心を分析する～ | 社会系 FITプログラム 1/8 「FITを知る」 |
| 7 | 木 | 運動系「姿勢改善ヨガ★☆☆」 ※下記の準備物を確認ください | 週間振り返り／個別訓練 |
| 8 | 金 | 週間振り返り／個別訓練 | リワーク事例検討／休職原因と再発防止策 |
| 9 | 土 | 体感PGM 「7つの秘宝ゲーム」7つの習慣を体感しよう | 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) |
| 10 | 日 | | |
| 11 | 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 5/8 「生活の質を上げる(活動・運動編①)」 |
| 12 | 火 | 生活系 セルフケア③ 応用編～仕事・人との付き合い方～ | 運動系「ピラティス(お腹編)」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください |
| 13 | 水 | 社会系 相談上手になるう ～援助要請を身にかけよう～ | 社会系 FITプログラム 2/8 「問題を見つめなおす」 |
| 14 | 木 | 運動系「キャンドルヨガ★☆☆」 ※下記の準備物を確認ください | 週間振り返り／個別訓練 |
| 15 | 金 | 週間振り返り／個別訓練 | 心理系 『傾聴スキルを身につけ人間関係を良くしよう』 |
| 16 | 土 | 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) | 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) |
| 17 | 日 | | |
| 18 | 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 6/8 「生活の質を上げる(活動・運動編②)」 |
| 19 | 火 | 就労系 FINDプログラム 2/5 「適性+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 |
| 20 | 水 | 対人関係プログラム 1/3 | 社会系 FITプログラム 3/8 「柔軟な考え方をしよう・前編」 |
| 21 | 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 | 週間振り返り／個別訓練 |
| 22 | 金 | 週間振り返り／個別訓練 | 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 |
| 23 | 土 | 月で遭難 NASAゲーム | 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) |
| 24 | 日 | | |
| 25 | 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 7/8 「状況に合わせて対処する①」 |
| 26 | 火 | 就労系 「アサーション」 | 運動系「フロギング」 ※下記の準備物を確認ください |
| 27 | 水 | 対人関係プログラム 2/3 | 社会系 FITプログラム 4/8 「柔軟な考え方をしよう・後編」 |
| 28 | 木 | 運動系「腸活ヨガ★☆☆」 ※下記の準備物を確認ください | 週間振り返り／個別訓練 |
| 29 | 金 | 週間振り返り／個別訓練 | 防災訓練 |
| 30 | 土 | 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) | 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) |
| 31 | 日 | | |

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



...特別プログラム
...社会系プログラム

...生活系プログラム
...心理系プログラム

...就労系プログラム
...運動系プログラム

...その他プログラム

○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)

○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。