

5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	金	月初の目標設定	週間目標の振り返り
2	土		
3	日		
4	月	★祝日プログラム★美文字トレーニング	個別訓練
5	火	★祝日プログラム★ミニゲーム大会	個別訓練
6	水	★祝日プログラム★クラフトバンドでかご作り	個別訓練
7	木	FITプログラム⑦ 行動を通して思い込みを変えよう ●	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
8	金	コンディショニングヨガ (インストラクター来所)	週間目標の振り返り
9	土	★土曜日限定プログラム★ペーパークイリング	
10	日		
11	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)
12	火	ストレスコーピング⑤ 行動活性化、マインドフルネス ●	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)
13	水	ポジティブ心理学③ エンゲージメント・人間関係 ●	対応力発揮プログラム ●
14	木	実行機能トレーニング③ セルフモニタリング ●	ホームワークタイム
15	金	ウォーキング ※雨天時は室内運動	週間目標の振り返り
16	土	★土曜日限定プログラム★ペーパークイリング	
17	日		
18	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)
19	火	FITプログラム⑧ FITプログラムの振り返り ●	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)
20	水	実行機能トレーニング④ 自己抑制 ●	ブレインストーミング ●
21	木	セルフコンパッション ●	ホームワークタイム
22	金	体幹バランスヨガ (インストラクター来所)	週間目標の振り返り
23	土	★土曜日限定プログラム★ペーパークイリング	
24	日		
25	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
26	火	ポジティブ心理学④ 意味・達成 ●	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)
27	水	ストレスコーピング⑥ アンガーコントロール前編 ●	FINDプログラム① 興味+働く意義 ●
28	木	リカバリープランを考えよう ●	ホームワークタイム
29	金	体力測定	月間目標の振り返り
30	土	★土曜日限定プログラム★ペーパークイリング	
31	日		

<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 style="text-align: right;">お問い合わせ：048-729-7390 (月～金 9:00～18:00)</p>
---	--



ニューロリワーク大宮センター