



ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 5月



		AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】 FINDプログラム 5/5 制約+働く意義
2日	土		
3日	日		
4日	月	【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	火	【就労系】 プレゼンテーション ~私の○○をご紹介~	【運動】 マーチング ~音楽に合わせて楽しく運動~
6日	水	【社会系】 ペーパータワー	【生活系】 ブレインフィットネス2/4 生活の質を上げる(食事編)
7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
8日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】 模擬職場①
9日	土		
10日	日		
11日	月	【運動】 コンディショニングヨガ ~自分の体を見つめなおそう~	【社会系】 EQ②感情と向き合う(理解、調整)
12日	火	【生活系】 セルフケア 3/3	個別訓練
13日	水	【社会系】 アサーション	【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)
14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
15日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】 模擬職場②
16日	土		
17日	日		
18日	月	【社会系】 ポジティブ心理学①	個別訓練
19日	火	【生活系】 仕事暮らしの苦手解決①	【就労系】 事例検討
20日	水	【運動】 代謝アップヨガ ~夏に備えて体力づくり~	【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
21日	木	個別訓練	【社会系】 FITプログラム 1/8 FITプログラムを知る
22日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】 FINDプログラム 1/5 興味+働く意義
23日	土		
24日	日		
25日	月	【社会系】 コーピング5/7 ストレスへの対処④	個別訓練
26日	火	【生活系】 SST 1/10 話しかけるとのこと	【運動】 デュアルタスクトレーニング ~月末に程よい刺激を~
27日	水	【就労系】 タスク管理とタイムマネジメント	【生活系】 仕事暮らしの苦手解決②
28日	木	個別訓練	【社会系】 FITプログラム 2/8 問題を見つめなおす
29日	金	週間目標振り返りと設定	5月の振り返り
30日	土		
31日	日		
【開所日数】		【毎日のスケジュール】	【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
【通所予定日】	9:30 開 所・各種レポート記入・体調チェック		【FITプログラム】 心の柔軟性を高めるトレーニング
【欠席日数】	9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス		【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
氏名: _____	10:00-12:00 AMプログラム		【運動プログラムの準備物】 ・運動しやすい服装 ・タオル・水分
	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		