

6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	月	今月の目標設定	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
2	火	FITプログラム①FITを知る ●	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)
3	水	マインドフルネス瞑想 ●	SST 伝えるための技術 (要約練習) ●
4	木	実行機能トレーニング⑤注意持続 ●	ホームワークタイム/今月の目標設定 (予備日)
5	金	梅雨時期の息を解消しよう すっきりボディヨガ ※インストラクター来所	週間目標の振り返り
6	土	★土曜日プログラム★クイズで脳トレ	
7	日		
8	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)
9	火	ストレスコーピング⑦アンガーコントロール後編 ●	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)
10	水	ポジティブ心理学⑤自尊感情・強み ●	対応力発揮プログラム ●
11	木	気象病の対策をしよう ●	ホームワークタイム
12	金	1日のむくみを取る リンパストレッチヨガ ※インストラクター来所	週間目標の振り返り
13	土	★土曜日プログラム★ ご自愛ヨガ〜どんより気分をハッピーに〜 (オンライン)	
14	日		
15	月	面談 / 個別訓練	大掃除
16	火	自己肯定感と向き合おう① ●	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)
17	水	実行機能トレーニング⑥シフティング ●	メタ認知① ●
18	木	FITプログラム②問題を見つめなおす ●	ホームワークタイム
19	金	室内運動 運動すごろく	週間目標の振り返り
20	土	★土曜日プログラム★プレゼンでコミュニケーション力を鍛えよう	
21	日		
22	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)
23	火	ストレスコーピング⑧まとめ、クライシスプランを作成する ●	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)
24	水	ポジティブ心理学⑥レジリエンス① ●	FINDプログラム②適性+働く意義 ●
25	木	不足しがちな栄養素 ●	ホームワークタイム
26	金	運動プログラム 体力測定	月間目標の振り返り
27	土	★土曜日プログラム★紙粘土で小物入れ作り	
28	日		
29	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
30	火	エニアグラムで性格診断 ●	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)

毎日のスケジュール

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

プログラムについて

《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
《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
《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
《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)
《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



ニューロリワーク大宮センター

お問い合わせ：048-729-7390
(月～金 9:00～18:00)