

ニューロリワーク名古屋センター プログラム表 7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	水	個別訓練	社会系 FITプログラム 1/8 「FITを知る」
2	木	運動系「リラックスヨガ★☆☆」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
3	金	伝え方の工夫	個別訓練
4	土	個別訓練	個別訓練
5	日		
6	月	個別訓練	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)」
7	火	社会系 ストレスコーピング 3/7 「ストレスの見直し、コーピングの行動分析」	「体力測定」 ※下記の準備物を確認ください
8	水	個別訓練	社会系 FITプログラム 2/8 「問題を見つめなおす」
9	木	運動系「デトックスヨガ★☆☆」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
10	金	心理系 メタ認知①	個別訓練
11	土	個別訓練	個別訓練
12	日		
13	月	個別訓練	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」
14	火	就労系 FINDプログラム 1/5 「興味+働く意義」	運動系「ピラティス(腕編)」★★★ ※下記の準備物を確認ください
15	水	個別訓練	社会系 FITプログラム 3/8 「柔軟な考え方をしよう・前編」
16	木	運動系「リラックスヨガ★☆☆」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
17	金	心理系 メタ認知②	個別訓練
18	土	個別訓練	個別訓練
19	日		
20	月	個別訓練	ブレインフィットネス 7/8 「状況に合わせて対処する①」
21	火	社会系 ストレスコーピング 4/7 「ソーシャルサポート、日常生活、リラクゼーション」	心理系 メタ認知③
22	水	個別訓練	運動系「ピラティス(足編)」★★★ ※下記の準備物を確認ください
23	木	運動系「デトックスヨガ★☆☆」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
24	金	社会系 FITプログラム 4/8 「柔軟な考え方をしよう・後編」	個別訓練
25	土	個別訓練	個別訓練
26	日		
27	月	個別訓練	ブレインフィットネス 8/8 「状況に合わせて対処する②」
28	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(背中編)」★★★ ※下記の準備物を確認ください
29	水	利用者企画プログラム	就労系 社会人基礎力をあげよう
30	木	運動系「リラックスヨガ★☆☆」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
31	金	社会系 FITプログラム 5/8 「問題解決に取り組む」	個別訓練
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 ...生活系プログラム ...就労系プログラム ...その他プログラム	...社会系プログラム ...心理系プログラム ...運動系プログラム
		○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。	