

ニューロリワーク名古屋センター プログラム表 6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	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」
2	火	就労系 FINDプログラム 3/5 「価値観＋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
3	水	個別訓練	社会系 FITプログラム 5/8 「問題解決に取り組む」
4	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
5	金	個別訓練	対人関係プログラム 3/3
6	土	個別訓練	個別訓練
7	日		
8	月	個別訓練	生活系 ブレインフィットネス 1/8 「生活のリズムを整える(睡眠①)」
9	火	社会系 ストレスコーピング 1/7 「ストレスとは？」	運動系「ピラティス(胸編)」★★★ ※下記の準備物を確認ください
10	水	個別訓練	社会系 FITプログラム 6/8 「行動を通して思い込みを変えよう」
11	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
12	金	個別訓練	社会系 「断り方」
13	土	個別訓練	個別訓練
14	日		
15	月	個別訓練	生活系 ブレインフィットネス 2/8 「生活のリズムを整える(睡眠②)」
16	火	就労系 FINDプログラム 4/5 「お金＋働く意義」	運動系「ピラティス(お腹編)」★★★ ※下記の準備物を確認ください
17	水	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」
18	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
19	金	個別訓練	就労系 職場の境界線(バウンダリー)と適切な距離感
20	土	個別訓練	個別訓練
21	日		
22	月	個別訓練	生活系 ブレインフィットネス 3/8 「生活の質を上げる(食事①)」
23	火	社会系 ストレスコーピング 2/7 「コーピングリストを作る」	運動系「ピラティス(足編)」★★★ ※下記の準備物を確認ください
24	水	個別訓練	社会系 FITプログラム 8/8 「新しいスキーマを確認しよう・FITの振り返り」
25	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
26	金	個別訓練	生活系プログラム 段取り力を鍛える(ジャイアン)
27	土	個別訓練	個別訓練
28	日		
29	月	個別訓練	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)」
30	火	就労系 FINDプログラム 5/5 「制約＋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
31	水		

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

…心連系プログラム

…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。

