

# 7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	水	月初の目標設定	ライフスキルトレーニング (人に頼る・人に尋ねる) ●
2	木	自己管理プログラム 夏バテ予防 怪我予防 ●	ホームワークタイム/今月の目標設定 (予備日)
3	金	<b>室内運動 デュアルタスクトレーニング</b>	週間目標の振り返り
4	土	★土曜日限定プログラム★	
5	日		
6	月	面談 / 個別訓練	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 生活のリズムを整える
7	火	自己肯定感と向き合おう② ●	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)
8	水	FITプログラム③柔軟な考え方をしよう (前編) ●	問題解決技能トレーニング ●
9	木	実行機能トレーニング①オリエンテーション・プランニング ●	ホームワークタイム
10	金	<b>体のバランスを整えるヨガ (インストラクター来所)</b>	週間目標の振り返り
11	土	★土曜日限定プログラム★	
12	日		
13	月	面談 / 個別訓練	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 生活の質を上げる (食事編)
14	火	ポジティブ心理学⑦レジリエンス② ●	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)
15	水	ストレスコーピング①ストレスとは? ●	SST 相談上手になろう ●
16	木	心のストレッチ① ●	ホームワークタイム
17	金	<b>室内運動 運動すごろく</b>	週間目標の振り返り
18	土	★土曜日限定プログラム★	
19	日		
20	月	★祝日プログラム★	個別訓練
21	火	FITプログラム④柔軟な考え方をしよう (中編) ●	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 生活の質を上げる (活動編)
22	水	実行機能トレーニング②プランニング (後編) ●	メタ認知② ●
23	木	自己管理プログラム 理想とする生活習慣 ●	ホームワークタイム
24	金	<b>下半身を鍛えるヨガ (インストラクター来所)</b>	週間目標の振り返り
25	土	★土曜日限定プログラム★	
26	日		
27	月	面談 / 個別訓練	<b>ブレインフィットネスプログラム ●</b> 状況に合わせて対処する
28	火	ブレインストーミング ●	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)
29	水	ポジティブ心理学⑧レジリエンス③ ●	FINDプログラム③ ●
30	木	ストレスコーピング②コーピングリストを作る ●	ホームワークタイム
31	金	<b>体力測定</b>	月間目標の振り返り

<p><b>*毎日のスケジュール*</b></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><b>*プログラムについて*</b></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><b>ニューロリワーク大宮センター</b></p> <p>お問い合わせ：048-729-7390 (月～金 9:00～18:00)</p>