




ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 6月 

		AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	月	5月の振り返り／個別訓練	【社会系】ポジティブ心理学 2/10 ポジティブ感情を広げよう
2日	火	【生活系】リカバリープランを考えよう・梅雨・初夏対策	個別訓練
3日	水	【社会系】セルフコンパッション	【生活系】ブレインフィットネス1/4 生活のリズムを整える
4日	木	【運動】マーチング 音楽を聴きながら楽しく歩こう	【社会系】FITプログラム 3/8 柔軟な考え方をしよう・前編
5日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】FINDプログラム 2/5 適性+働く意義
6日	土	個別訓練	【余暇】バスボムづくり
7日	日		
8日	月	【運動】頭痛対策ヨガ ～梅雨の不調に立ち向かおう～	個別訓練
9日	火	【生活系】SST 2/10 「聞く」ということ	【社会系】コーピング6/7 アンガーコントロール
10日	水	個別訓練	【生活系】仕事暮らしの苦手解決③
11日	木	個別訓練	【社会系】FITプログラム 4/8 柔軟な考え方をしよう・後編
12日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】模擬就労 ～事務処理編～
13日	土	個別訓練	【運動】配信：ご自愛ヨガ ～どんより気分をハッピーに～
14日	日		
15日	月	【社会系】ポジティブ心理学 3/10 エンゲージメント・人間関係	個別訓練
16日	火	【生活系】様々な瞑想	【就労系】ブレインストーミング
17日	水	個別訓練	【社会系】コーピング7/7 まとめ
18日	木	週間目標振り返りと設定	【社会系】FITプログラム 5/8 問題解決に取り組む
19日	金	【運動】ダンス ～華金を楽しもう～	【就労系】FINDプログラム 3/5 価値観+働く意義
20日	土	FITの質問受付会	個別訓練
21日	日		
22日	月	【運動】むくみすっきりリンパストレッチ ～体もすっきり、気分もすっきり～	個別訓練
23日	火	【生活系】SST 3/10 会話を続けるために	【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)
24日	水	【就労系】ゴールデザイン	【生活系】仕事暮らしの苦手解決④
25日	木	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
26日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】事例検討
27日	土	個別訓練	個別訓練
28日	日		
29日	月	【社会系】エゴグラムを使って他者理解・自己理解	個別訓練
30日	火	6月の振り返り	【運動】体力測定
【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
【通所予定日数】	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		

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_