

8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	土	 妄想架空のしおり作り	個別訓練
2	日		
3	月	 月初の目標設定	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
4	火	実行機能トレーニング③セルフモニタリング ●	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)
5	水	コミュニケーションプログラム アサーション ●	対応力発揮プログラム ●
6	木	FITプログラム⑤柔軟な考え方をしよう (後編) ●	ホームワークタイム／今月の目標設定 (予備日)
7	金	猫背、巻き肩を解消しよう！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
8	土	みんなで作るアートプロジェクト ①～みんなの発想で下絵を作ろう～	個別訓練
9	日		
10	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)
11	火	★祝日プログラム★ポッチャを楽しもう！	個別訓練
12	水	ポジティブ心理学⑨レジリエンス④ ●	コミュニケーションゲーム
13	木	ストレスコーピング③ストレッサーの見直し ●	ホームワークタイム
14	金	運動すごろく 筋トレ編	週間目標の振り返り
15	土	みんなで作るアートプロジェクト ②～絵が苦手でも大丈夫！得意なことを活かそう～	個別訓練
16	日		
17	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)
18	火	メタ認知③ ●	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)
19	水	FITプログラム⑥問題解決に取り組む ●	ペーパータワーでビジネスチームワークを構築しよう ●
20	木	実行機能トレーニング④自己抑制 ●	ホームワークタイム
21	金	心と体を整える、やさしい体幹バランスヨガ (インストラクター来所)	週間目標の振り返り
22	土	みんなで作るアートプロジェクト ③～力を合わせて最高の作品を完成させよう～	個別訓練
23	日		
24	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
25	火	心のストレッチ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)
26	水	ポジティブ心理学⑩レジリエンス⑤ ●	FINDプログラム④お金＋働く 意義 ●
27	木	ストレスコーピング④ソーシャルサポート ●	ホームワークタイム
28	金	体力測定	月間目標の振り返り
29	土	運動プログラム オンライン配信 太陽の恵みに感謝しよう～太陽礼拝～	個別訓練
30	日		
31	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 生活のリズムを整える

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)