

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	室内運動 デュアルタスクトレーニング ●	週間目標の振り返り
4	土	★土曜日限定プログラム★漢字で脳トレ	
5	日		
6	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
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	ゆったりリラックスヨガ（インストラクター来所）	週間目標の振り返り
11	土	★土曜日限定プログラム★オリジナルうちわ作り	
12	日		
13	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）
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	室内運動 運動すごろく	週間目標の振り返り
18	土	★土曜日限定プログラム★パターンアート	
19	日		
20	月	★祝日プログラム★サバイバルディスカッション	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） ●	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）
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	やさしい月礼拝ヨガ（インストラクター来所）	週間目標の振り返り
25	土	★土曜日限定プログラム★迷路で脳トレ	
26	日		
27	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
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価値観＋働く意義 ●
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	体力測定	月間目標の振り返り

＊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）