

## ニューロリワーク名古屋センター プログラム表 8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  | 土  | 個別訓練                                  | 個別訓練                                         |
| 2  | 日  |                                       |                                              |
| 3  | 月  | 個別訓練                                  | 生活系 プレインフィットネス 1/8<br>「生活のリズムを整える(睡眠①)」      |
| 4  | 火  | 社会系 ストレスコーピング 5/7<br>「行動活性化、マインドフルネス」 | 運動系「ピラティス」★★★<br>※下記の準備物を確認ください              |
| 5  | 水  | 個別訓練                                  | 社会系 FITプログラム 6/8<br>「行動を通して思い込みを変えよう」        |
| 6  | 木  | 運動系「キャンドルヨガ」★★★<br>※下記の準備物を確認ください     | 個別訓練                                         |
| 7  | 金  | 社会系<br>「自分史を作ろう(作成編)」                 | 個別訓練                                         |
| 8  | 土  | 個別訓練                                  | 個別訓練                                         |
| 9  | 日  |                                       |                                              |
| 10 | 月  | 個別訓練                                  | 生活系 プレインフィットネス 2/8<br>「生活のリズムを整える(睡眠②)」      |
| 11 | 火  | 就労系 FINDプログラム 3/5<br>「価値観＋働く意義」       | 運動系「ピラティス」★★★<br>※下記の準備物を確認ください              |
| 12 | 水  | 個別訓練                                  | 社会系 FITプログラム 7/8<br>「スキーマに気づこう・見直そう」         |
| 13 | 木  | 運動系「ストレッチヨガ」★★★<br>※下記の準備物を確認ください     | 個別訓練                                         |
| 14 | 金  | 就労系<br>「アサーション」                       | 個別訓練                                         |
| 15 | 土  | 個別訓練                                  | 個別訓練                                         |
| 16 | 日  |                                       |                                              |
| 17 | 月  | 個別訓練                                  | 生活系 プレインフィットネス 3/8<br>「生活の質を上げる(食事①)」        |
| 18 | 火  | 社会系 ストレスコーピング 6/7<br>「アングラコントロール」     | 運動系「ピラティス」★★★<br>※下記の準備物を確認ください              |
| 19 | 水  | 個別訓練                                  | 社会系 FITプログラム 8/8<br>「新しいスキーマを確認しよう・FITの振り返り」 |
| 20 | 木  | 運動系「アニマルヨガ」★★★<br>※下記の準備物を確認ください      | 個別訓練                                         |
| 21 | 金  | リワーク事例検討／休職原因と再発防止策                   | 個別訓練                                         |
| 22 | 土  | 個別訓練                                  | 個別訓練                                         |
| 23 | 日  |                                       |                                              |
| 24 | 月  | 個別訓練                                  | 生活系 プレインフィットネス 4/8<br>「生活の質を上げる(食事②)」        |
| 25 | 火  | 就労系 FINDプログラム 4/5<br>「お金＋働く意義」        | 運動系「ビデオヨガ」★★★<br>※下記の準備物を確認ください              |
| 26 | 水  | 個別訓練                                  | 社会系 FITプログラム 1/8<br>「FITを知る」                 |
| 27 | 木  | 運動系「チェアヨガ」★★★<br>※下記の準備物を確認ください       | 個別訓練                                         |
| 28 | 金  | 社会系<br>自分史を作ろう(発表編)                   | 個別訓練                                         |
| 29 | 土  | 個別訓練                                  | 個別訓練                                         |
| 30 | 日  |                                       |                                              |
| 31 | 月  | 個別訓練                                  | 生活系 プレインフィットネス 5/8<br>「生活の質を上げる(活動・運動編①)」    |

9:30 開所

9:50- 朝礼／マインドフルネス瞑想

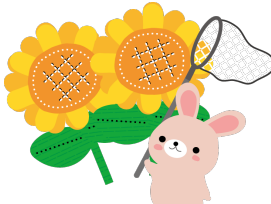
10:00-12:00 AMプログラム

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

何をしてよいかわからない方は、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。