

8月 プログラム表



大宮南センター

日 曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:00 ~ 15:00 PM プログラム
1 土		
2 日		
3 月	個別訓練	雑談タイム/個別訓練 『夏を快適に過ごすライフハック』
4 火	実行機能トレーニング① 就労系プログラム	ブレインフィットネス① 生活のリズムを整える 生活系プログラム
5 水	個別訓練	FITプログラム③ 社会系プログラム
6 木	自分の体力を知ろう 運動系プログラム	個別訓練
7 金	脳の健康に良いとされる睡眠 生活系プログラム	個別訓練/週間目標振り返り
8 土		
9 日		
10 月	個別訓練	ブレインフィットネス② 生活の質を上げる (食事編) 生活系プログラム
11 火	個別訓練	個別訓練
12 水	健康に良い食事 生活系プログラム	FITプログラム④ 社会系プログラム
13 木	姿勢改善ヨガ 運動系プログラム	リワークプログラム事例検討 / 就労系プログラム 個別訓練
14 金	実行機能トレーニング② 就労系プログラム	個別訓練/週間目標振り返り
15 土		
16 日		
17 月	個別訓練	雑談タイム/個別訓練 『押しを語ろう』
18 火	ストレスコーピング① 就労系プログラム	ブレインフィットネス③ 生活の質を上げる (活動編) 生活系プログラム
19 水	個別訓練	FITプログラム⑤ 社会系プログラム
20 木	体幹トレーニング 運動系プログラム	FINDプログラム② 就労系プログラム
21 金	リワークプログラム模擬就労 / 就労系プログラム 個別訓練	個別訓練/週間目標振り返り
22 土	個別訓練	個別訓練
23 日		
24 月	個別訓練	雑談タイム/個別訓練 『もし夏休みが1週間あったら』
25 火	リワークプログラム休職理由を考えよう / 就労系プログラム 個別訓練	ブレインフィットネス④ 状況に合わせて対処する 生活系プログラム
26 水	個別訓練	FITプログラム⑥ 社会系プログラム
27 木	自律神経リセットヨガ 運動系プログラム	FINDプログラム③ 就労系プログラム
28 金	ストレスケア② 社会系プログラム	個別訓練/週間目標振り返り
29 土	個別訓練	個別訓練
30 日		
31 月	個別訓練	オリエンテーション/個別訓練
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 13:10-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 1日の振り返り		
運動プログラムの準備物 ・ジャージなどの運動服 (着替え) ・タオル ・水分 (ペットボトル・水筒)		