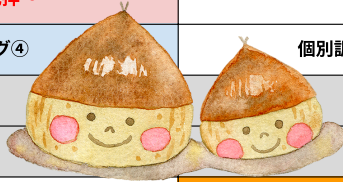
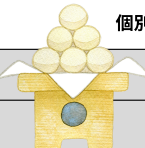
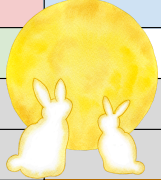


2026年9月		ニューロリワーク大宮南センター	
日	曜日	10:00～12:00 プログラムまたは個別訓練 (10:50～10分休憩)	13:15～15:00 プログラムまたは個別訓練 (14:00～10分休憩)
1	火	個別訓練	ブレインフィットネス① 生活のリズムを整える
2	水	体力測定 自分の体力を知ろう	個別訓練
3	木	個別訓練	実行機能トレーニング③
4	金	セルフコンパッション ～自己評価を見つめ直そう～	個別訓練／週間目標振り返り
5	土		
6	日		
7	月	個別訓練	ニューロJOB
8	火	FINDプログラム④	ブレインフィットネス② 生活の質を上げる（食事編）
9	水	個別訓練	FITプログラム⑦
10	木	ヨガ ～やさしい月礼拝～	個別訓練
11	金	実行機能トレーニング④	個別訓練／週間目標振り返り
12	土		
13	日		
14	月	個別訓練	ニューロJOB
15	火	【就労/リワークプログラム】 セルフケア③	ブレインフィットネス③ 生活の質を上げる（活動編）
16	水	個別訓練	FITプログラム⑧
17	木	のんびりウォーキング 氷川神社	個別訓練
18	金	実行機能トレーニング⑤	個別訓練／週間目標振り返り
19	土		
20	日		
21	月	個別訓練	【就労/リワークプログラム】 なぜ休職したのか考えよう グループワーク ①
22	火	【就労/リワークプログラム】 ストレスコーピング②	個別訓練
23	水	個別訓練	積極的休養 ～「疲れをためない」休日の過ごし方～
24	木	ヨガ ～マインドフルネスヨガ～	FINDプログラム⑤
25	金	職場の「境界線（バウンダリー）」と適切な距離感	個別訓練／週間目標振り返り
26	土		
27	日		
28	月	個別訓練	ニューロJOB
29	火	【就労/リワークプログラム】 事例検討	ブレインフィットネス④ 状況に合わせて対処する
30	水	個別訓練	FITプログラム①
		プログラム分類  ：運動系  ：生活系  ：社会系  ：就労系	◎赤字：運動プログラム 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） ◎9月のニューロJOB マイノートを作成しよう 【自分らしさを再確認して就労準備】