

ニューロリワーク名古屋センター プログラム表 10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	木	運動系「チェアヨガ」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
2	金	社会系 自己肯定感と向き合おう①	個別訓練
3	土	個別訓練	個別訓練
4	日		
5	月	個別訓練	生活系 ブレインフィットネス 2/8 「生活のリズムを整える（睡眠②）」
6	火	就労系 FINDプログラム 2/5 「適性＋働く意義」	運動系「ピラティス」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください
7	水	個別訓練	社会系 FITプログラム 6/8 「行動を通して思い込みを変えよう」
8	木	運動系「自律神経を整えるヨガ」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
9	金	社会系 職場でのすれ違いを防ぐ インクルーシブコミュニケーション	個別訓練
10	土	個別訓練	個別訓練
11	日		
12	月	特別プログラム コミュニケーションゲーム	生活系 ブレインフィットネス 3/8 「生活の質を上げる(食事①)」
13	火	社会系 ストレスコーピング 3/7 「ストレッサーの見直し、コーピングの行動分析」	【心理士特別配信プログラム】社会系 「安定就労を支える睡眠ケア～認知行動療法で整える睡眠リズム～」
14	水	個別訓練	社会系 FITプログラム 7/8 「スキーマに気づこう・見直そう」
15	木	運動系「姿勢改善ヨガ」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
16	金	社会系 自己肯定感と向き合おう②	個別訓練
17	土	個別訓練	個別訓練
18	日		
19	月	個別訓練	生活系 ブレインフィットネス 4/8 「生活の質を上げる(食事②)」
20	火	就労系 FINDプログラム 3/5 「価値観＋働く意義」	運動系「ピラティス」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください
21	水	個別訓練	社会系 FITプログラム 8/8 「新しいスキーマを確認しよう・FITの振り返り」
22	木	運動系「腸活ヨガ」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
23	金	社会系 自己肯定感と向き合おう③	個別訓練
24	土	個別訓練	個別訓練
25	日		
26	月	個別訓練	生活系 ブレインフィットネス 5/8 「生活の質を上げる(活動・運動編①)」
27	火	社会系 ストレスコーピング 4/7 「ソーシャルサポート、日常生活、リラクゼーション」	運動系「ピラティス」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください
28	水	個別訓練	防災訓練
29	木	運動系「キャンドルヨガ」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
30	金	心理系 ビッグファイブ（性格分析で自分を知ろう）	個別訓練
31	土	個別訓練	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／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

...生活系プログラム

...就労系プログラム

...その他プログラム

...社会系プログラム

...心理系プログラム

...運動系プログラム

○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
何をしてもよく分からない方は、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。