ニューロリワーク赤坂センター　プログラム表　9月

		AMプログラム　10：00～12：00	PMプログラム　13：10～15：00
1日	火	【就労系】訓練目標設定・確認プログラム	【生活系】SST 8/10 人に与える印象Ⅰ
2日	水	【運動】就労後も続けられる筋トレ ～自宅でできるシリーズ　筋トレ編～	【生活系】ブレインフィットネス3/4 生活の質を上げる(活動編)
3日	木	個別訓練	【社会系】FITプログラム 8/8 新しいスキーマの確認／FITプログラムの振り返り
4日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】FINDプログラム 4/5 お金＋働く意義
5日	土	個別訓練	個別訓練
6日	日		
7日	月	【就労系】 リワーク報告書を作成しよう＆通院の注意事項	【社会系】ポジティブ心理学 9/10 レジリエンス④
8日	火	【生活系】スマホお悩み解明プログラム	個別訓練
9日	水	【運動】体幹トレーニング ～自宅でできるシリーズ　体幹編～	【生活系】仕事・暮らしの苦手解決①
10日	木	個別訓練	【社会系】FITプログラム 1/8 FITプログラムを知る
11日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】模擬職場①
12日	土	個別訓練	個別訓練
13日	日		
14日	月	【社会系】自己肯定感①	【生活系】理想とする生活習慣
15日	火	【社会系】コーピング2/7 ストレスへの対処①	個別訓練
16日	水	【運動系】月礼拝 ～太陽礼拝ではない、月礼拝をご存知でしょうか？～	【生活系】ブレインフィットネス4/4 状況にあわせて対処する
17日	木	個別訓練	【社会系】FITプログラム 2/8 問題を見つめなおす
18日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】FINDプログラム 5/5 制約＋働く意義
19日	土	【余暇】カードゲーム大会	個別訓練
20日	日		
21日	月	【社会系】ポジティブ心理学 10/10 レジリエンス⑤	【生活系】様々な瞑想
22日	火	【生活系】SST 9/10 人に与える印象Ⅱ	個別訓練
23日	水	【運動】フィジカルエクスプレッション	【生活系】ブレインフィットネス1/4 生活のリズムを整える
24日	木	個別訓練	【社会系】FITプログラム 3/8 柔軟な考え方をしよう・前編
25日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】模擬職場②
26日	土	【余暇】秋のアート作品作り	個別訓練
27日	日		
28日	月	【社会系】コーピング3/7 ストレスへの対処②	【生活系】ブレインフィットネス2/4 生活の質を上げる(食事編)
29日	火	個別訓練	【就労系】事例検討
30日	水	月間振り返り	【運動系】リラックス＆チルヨガ ～9月の疲れを癒しましょう～
		【毎日のスケジュール】 9:30　開　所・各種レポート記入・体調チェック 9:50-10:00　朝礼・マインドフルネス 10:00-12:00　AMプログラム 12:00-13:00　昼礼・ランチタイム・振り返り 13:00-13:10　昼礼・マインドフルネス 13:10-15:00　PMプログラム 15:00-15:30　終礼・各種レポート記入・振り返り 15:30　閉　所	【ブレインフィットネス】 脳に良いとされる健康増進プログラム 【FITプログラム】 心の柔軟性を高めるトレーニング 【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 【運動プログラムの準備物】 ・運動しやすい服装　・タオル・水分