

10月 プログラム表

※状況によってプログラム内容が変更となる場合があります



日	曜日	10：00 ～ 12：00 AM プログラム	13：15 ～ 15：00 PM プログラム
1	木	月初の目標設定	ホームワークタイム
2	金	運動プログラム 快眠 就寝前ストレッチ	週間目標の振り返り
3	土	★土曜日プログラム★芸術の秋 貼り絵アート	個別訓練
4	日		
5	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 生活のリズムを整える
6	火	実行機能トレーニング①オリエンテーション／プランニング ●	選択プログラム (就労ワーク・リワークプログラム・オフィスルール確認)
7	水	FITプログラム①FITを知る ●	SST＋JST①コミュニケーションの基本 ●
8	木	対人関係プログラム② ●	ホームワークタイム
9	金	腸を整えヨガ（インストラクター来所）	週間目標の振り返り
10	土	★土曜日プログラム★ゆるトーク	個別訓練
11	日		
12	月	★祝日プログラム★秋の卓球大会	個別訓練
13	火	ストレスコーピング⑦アンガーコントロール（後編） ●	合同配信プログラム 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	ブレインストーミング ●	避難訓練 ※全員参加
15	木	ポジティブ心理学③エンゲージメント・人間関係 ●	ブレインフィットネスプログラム ● 生活の質を上げる（食事編）
16	金	ウォーキング or 室内運動	週間目標の振り返り
17	土	★土曜日プログラム★芸術の秋 貼り絵アート	個別訓練
18	日		
19	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 生活の質を上げる（活動編）
20	火	実行機能トレーニング②ワーキングメモリー ●	選択プログラム (就労ワーク・リワークプログラム・オフィスルール確認)
21	水	FITプログラム②問題を見つめなおす ●	SST＋JST②聴く技術 ●
22	木	対応力発揮プログラム ●	ホームワークタイム
23	金	パワーリフレッシュヨガ（インストラクター来所）	週間目標の振り返り
24	土	★土曜日プログラム★ゆるトーク	個別訓練
25	日		
26	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム ● 状況に合わせて対処する
27	火	マインドフルネス瞑想 ●	選択プログラム (就労ワーク・リワークプログラム・オフィスルール確認)
28	水	ポジティブ心理学④意味・達成 ●	FINDプログラム①興味＋働く 意義 ●
29	木	ストレスコーピング⑧クライシスプランを作成する ●	ホームワークタイム
30	金	体力測定	月間目標の振り返り
31	土	★土曜日プログラム★芸術の秋 貼り絵アート	個別訓練

＊毎日のスケジュール＊

9:30 開所
9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想
10:00-12:00 プログラム
12:00-13:00 昼休み
13:00-13:15
昼礼・マインドフルネス瞑想・清掃
13:15-15:00 プログラム
15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

＊プログラムについて＊

《ブレインフィットネスプログラム》
安定した就労や社会生活を送るための生活習慣の構築・改善プログラム
《FITプログラム》 認知行動療法に基づいて作られたプログラム
《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
《個別訓練》 自己課題に合わせて取り組む時間（自己学習や休職原因分析等）
《運動プログラム（赤字）》 動きやすい服装・飲み物持参でご参加下さい

ニューロリワーク大宮センター

お問い合わせ：048-729-7390
（月～金 9：00～18：00）

