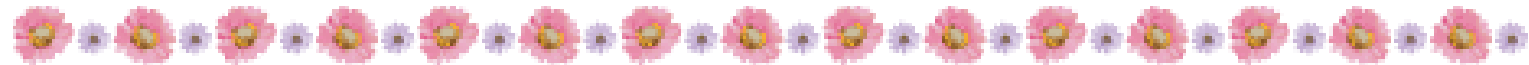


9月 プログラム表

※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	火	月初の目標設定	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)
2	水	FITプログラム⑦行動を通して思い込みを変えよう ●	対応力発揮プログラム ●
3	木	家でできる筋トレ～基礎的な体力の向上～	ホームワークタイム／今月の目標設定（予備日）
4	金	実行機能トレーニング⑤注意持続 ●	週間目標の振り返り
5	土	★土曜日プログラム★ペーパークラフトでマインドフルネス	個別訓練
6	日		
7	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（食事編） 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)
8	火	ポジティブ心理学①ポジティブ心理学の考え方 ●	ブレインフィットネスかるた ●
9	水	ストレスコーピング⑤行動活性化、マインドフルネス ●	ホームワークタイム
10	木	リカバリープランを考えよう ●	週間目標の振り返り
11	金	姿勢改善ヨガ（インストラクター来所）	個別訓練
12	土	★土曜日プログラム★ペーパークラフトでマインドフルネス	
13	日		
14	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） 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)
15	火	対人関係プログラム① ●	FINDプログラム⑤制約＋働く意義 ●
16	水	実行機能トレーニング⑥シフティング ●	ホームワークタイム
17	木	FITプログラム⑧FITプログラムの振り返り ●	週間目標の振り返り
18	金	マインドフルネスヨガ（インストラクター来所）	個別訓練
19	土	★土曜日プログラム★ペーパークラフトでマインドフルネス	
20	日		
21	月	★祝日プログラム★人狼ゲームでコミュニケーションワーク	個別訓練
22	火	★祝日プログラム★みんなでつくる夏祭り	個別訓練
23	水	個別訓練	★特別プログラム・卒業生に聞いてみよう★
24	木	ポジティブ心理学②ポジティブ感情を広げよう！ ●	ホームワークタイム
25	金	運動プログラム 体力測定	月間目標の振り返り
26	土	★土曜日プログラム★ペーパークラフトでマインドフルネス	個別訓練
27	日		
28	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 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)
29	火	習慣化の7つのコツ ●	秋バテ対策！ツボと食事で整える心と体
30	水	ストレスコーピング⑥アンガーコントロール（前編） ●	



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）
--	--