ニューロリワーク名古屋センター　プログラム表　11月（10/19変更）

日	曜日	10:00 ～ 12:00 AM プログラム	13:10 ～ 15:00 PM プログラム
1	日		
2	月	個別訓練	生活系　ブレインフィットネス　6/8 「生活の質を上げる（活動・運動編）②」
3	火	就労系　FINDプログラム　4/5 「お金＋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
4	水	個別訓練	社会系　FITプログラム　1/8 「FITを知る」
5	木	運動系「美脚ヨガ」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
6	金	心理系 『傾聴スキルを身につけ人間関係を良くしよう　♪』	個別訓練
7	土	個別訓練	個別訓練
8	日		
9	月	個別訓練	ブレインフィットネス　7/8 「状況に合わせ対処する①」
10	火	社会系　ストレスコーピング　5/7 「行動活性化、マインドフルネス」	午後閉所（スタッフ研修のため）
11	水	個別訓練	社会系　FITプログラム　2/8 「問題を見つめなおす」
12	木	運動系「骨盤矯正ヨガ」★★☆ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
13	金	心理系　メタ認知①	個別訓練
14	土	個別訓練	個別訓練
15	日		
16	月	個別訓練	ブレインフィットネス　8/8 「状況に合わせ対処する②」
17	火	就労系　FINDプログラム　5/5 「制約＋働く意義」	運動系「プロギング」※センター外に出ます。 ※下記の準備物を確認ください
18	水	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」
19	木	運動系「代謝アップヨガ」★★☆ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
20	金	心理系　メタ認知②	個別訓練
21	土	個別訓練	個別訓練
22	日		
23	月	個別訓練	生活系　ブレインフィットネス　1/8 「生活のリズムを整える（睡眠①）」
24	火	社会系　ストレスコーピング　6/7 「アンガーコントロール」	運動系「ピラティス」★★☆ ※下記の準備物を確認ください
25	水	個別訓練	社会系　FITプログラム　4/8 「柔軟な考え方をしよう・後編」
26	木	運動系「骨盤底筋ヨガ」★☆☆ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
27	金	心理系　メタ認知③	個別訓練
28	土	個別訓練	個別訓練
29	日		
30	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）」

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
何をしてよいか分からない方は、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で一緒に考えましょう。