ニューロリワーク赤坂センター　プログラム表　11月

		AMプログラム　10：00～12：00	PMプログラム　13：10～15：00
1日	日		
2日	月	【生活系】訓練目標設定・確認プログラム	個別訓練 ～リワーク報告書を作成しよう～
3日	火/祝	【余暇】おすすめの○○を紹介しよう！	個別訓練
4日	水	【運動】アクティブヨガ ～食欲の秋に備えよう！～	【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)
5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
6日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】模擬職場①
7日	土	個別訓練	個別訓練
8日	日		
9日	月	個別訓練	【社会系】コーピング6/7 アンガーコントロール
10日	火	【生活系】仕事・暮らしの苦手解決④	個別訓練
11日	水	【就労系】事例検討	【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)
12日	木	【運動】月一筋力チェック ～体力測定～	【社会系】FITプログラム 2/8 問題を見つめなおす
13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
14日	土	【余暇】クリスマスマーケットを作ろう ～構想編～	個別訓練
15日	日		
16日	月	【社会系】コーピング7/7 ま と め	個別訓練
17日	火	【生活系】セルフケア①	【社会系】アンガーコントロール
18日	水	【運動】リラックスヨガ ～深い呼吸を意識しよう～	【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
19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
20日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】模擬職場②
21日	土	【余暇】クリスマス準備をしよう ～作成編～	個別訓練
22日	日		
23日	月/祝	【余暇】ブレインストーミング	個別訓練
24日	火	【生活系】トレーニングと体づくりを支える食事	個別訓練
25日	水	【運動】ウォーキング ～紅葉を見に行こう！～	【生活系】仕事・暮らしの苦手解決⑤
26日	木	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
27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
28日	土	個別訓練	個別訓練
29日	日		
30日	月	月間振り返り	【生活系】セルフケア②
		【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