

# 3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	金	運動プログラム 体力測定	週間目標の振り返り
2	土		
3	日		
4	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
5	火	コミュニケーション JST 休む時 ●	面談 / 個別訓練
6	水	FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう・前編 ●	面談 / 個別訓練
7	木	運動プログラム ボディケアストレッチ 猫背解消	面談 / 個別訓練
8	金	模擬就労プログラム	週間目標の振り返り
9	土		
10	日		
11	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)
12	火	面談 / 個別訓練	合同配信プログラム 運動関連
13	水	実行機能トレーニング② プランニング・ワーキングメモリー ●	面談 / 個別訓練
14	木	運動プログラム デュアルタスクトレーニングに挑戦してみよう	面談 / 個別訓練
15	金	ストレスコーピング⑥ アンガーコントロール ●	週間目標の振り返り
16	土		
17	日		
18	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)
19	火	FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう・中編 ●	面談 / 個別訓練
20	水	祝日プログラム★コミュニケーションゲーム大会★	面談 / 個別訓練
21	木	自己肯定感に向き合おう① 自己肯定感って何? ●	面談 / 個別訓練
22	金	ウォーキング 大宮公園に桜を見に行こう	週間目標の振り返り
23	土		
24	日		
25	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
26	火	コミュニケーション テーマミーティング ●	面談 / 個別訓練
27	水	復職面談プログラム ●	FINDプログラム⑤ ● 興味+働く意義
28	木	ポジティブ心理学⑩ レジリエンス⑤ ●	面談 / 個別訓練
29	金	運動プログラム 体力測定	月間目標の振り返り
30	土		
31	日		

## \*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：柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) 》  
 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)》動きやすい服装と靴、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)