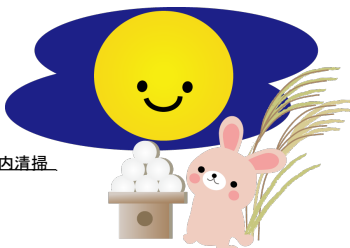


ニューロリワーク名古屋センター プログラム表 9月

日	曜日	10:00 ～ 12:00 AM プログラム	13:10 ～ 15:00 PM プログラム	
1	火	社会系 ストレスコーピング 7/7 「まとめ、クライシスプランを作成する」	運動系 「運動計画を立ててみよう」	
2	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」	
3	木	運動系「キャンドルヨガ」★★★ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練	
4	金	社会系 悩み方のスキル 1/3 「悩みを知ろう」	個別訓練	
5	土	個別訓練	個別訓練	
6	日			
7	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」	
8	火	就労系 FINDプログラム 5/5 「制約+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	
9	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」	
10	木	運動系「腸活ヨガ」★★★ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練	
11	金	社会系 悩み方のスキル 2/3 「悩みを振り下げよう」	個別訓練	
12	土	個別訓練	個別訓練	
13	日			
14	月	個別訓練	ブレインフィットネス 7/8 「状況に合わせて対処する①」	
15	火	社会系 ストレスコーピング 1/7 「ストレスとは？」	運動系「ピラティス」★★★ ※下記の準備物を確認ください	
16	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」	
17	木	運動系「自律神経を整えるヨガ」★★★ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練	
18	金	社会系 悩み方のスキル 3/3 「悩みと向き合おう」	個別訓練	
19	土	個別訓練	個別訓練	
20	日			
21	月	個別訓練	ブレインフィットネス 8/8 「状況に合わせて対処する②」	
22	火	就労系 FINDプログラム 1/5 「興味+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	
23	水	個別訓練	社会系 FITプログラム 5/8 「問題解決に取り組む」	
24	木	運動系「姿勢改善ヨガ」★★★ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練	
25	金	個別訓練	特別プログラム 診療を「安心のじかん」にするために	
26	土	個別訓練	個別訓練	
27	日			
28	月	個別訓練	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)」	
29	火	社会系 ストレスコーピング 2/7 「コーピングリストを作る」	運動系「ピラティス」★★★ ※下記の準備物を確認ください	
30	水	個別訓練	社会系 FITプログラム 6/8 「行動を通して思い込みを変えよう」	
9:30 開所			...特別プログラム	...社会系プログラム
9:50- 朝礼／マインドフルネス瞑想			...生活系プログラム	...心理系プログラム
10:00-12:00 AMプログラム			...就労系プログラム	...運動系プログラム
12:00-13:00 ランチ			...その他プログラム	
13:00-昼礼／マインドフルネス瞑想／センター内清掃			○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)	
13:10-15:00 PMプログラム			○個別訓練について 何をしてもよく分からない方は、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と一緒に考えましょう。	
15:00-15:30 終礼／1日の振り返り				

1

