

8月 プログラム表 暑さ対策月間



日	曜日	面談DAY	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム	
1	木	正式利用者の方が相談・面談が持ち掛けやすいように、面談日を振り分けて設けていきます。	すっきりヨガ	認知行動療法 (4)/(8) ストレス状況をアセスメントしよう	
2	金		誰でもできる 簡単ボクシングプログラム	週間目標の振り返り	
3	土				
4	日				
5	月			トレーニングと食事	個別訓練・リワークプログラム
6	火			就労系 ビジネスEメールを作成しよう	特別出張プログラム ★ピラティス★
7	水			脳の疲労回復	個別訓練・リワークプログラム
8	木			心理教育系 対人関係のコンパッション デュアルタスクトレーニング	認知行動療法 (5)/(8) 新しい考え方を見つけよう①
9	金			脳と体を一緒に使ってみよう 土曜・祝日限定プログラム	週間目標の振り返り
10	土			VRプログラム体験会	土曜・祝日限定プログラム ニューロトーク
11	日				
12	月			土曜・祝日限定プログラム ニューロトーク	土曜・祝日限定プログラム 個別訓練・面談Day
13	火			コミュニケーション系 ★ネット社会で後悔しないために知っておくこと	就労系 パワポでプログラムを作成しよう！
14	水			夏バテに打ち勝つ体力を身に付けよう！	個別訓練・リワークプログラム
15	木			心理教育系 ぐるぐる思考への対処法	認知行動療法 (6)/(8) 新しい考え方を見つけよう②
16	金			muse day 様々な瞑想	週間目標の振り返り
17	土				
18	日				
19	月			呼吸・食べる瞑想 脳に良いとされる睡眠の取り方	個別訓練・リワークプログラム
20	火			就労系 報連相を意識しよう 相談編	特別出張プログラム ★キックボクシング★
21	水			健康に良いとされる飲み物	個別訓練・リワークプログラム
22	木			ゆったりヨガ	認知行動療法 (7)/(8) 新しい考え方を見つけよう③
23	金			理想とする生活習慣	週間目標の振り返り
24	土			土曜・祝日限定プログラム ニューロトーク	土曜・祝日限定プログラム 個別訓練・面談Day
25	日				
26	月			習慣化7つのコツ	個別訓練・リワークプログラム
27	火			就労系 報連相を意識しよう 報告編	コミュニケーション系 ★人間関係を良くする会話術⑥★
28	水			特別出張プログラム ★ピラティス★	就労系 働くことについて考えてみよう
29	木			就労系 VRプログラム	認知行動療法 (8)/(8) 新しい考え方を見つけよう④
30	金			実践マインドフルネス瞑想 音編	週間目標の振り返り
31	土				

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
10:00-12:00 AMプログラム
12:00-13:00 ランチ
13:00-15:00 昼礼・PMプログラム
15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

表の見方

ブレインフィットネス：太字
運動系プログラム：赤太字
★ ★：今月初めてのプログラム
：臨床心理士提供のプログラム
リワークプログラム
※参加条件※
・現在休職中

運動プログラムの準備物

・ジャージなどの運動服
・着替え
・タオル
・水分（ペットボトル・水筒）
面談Day
名前の入っている方が優先的に面談相談ができる日です。