

9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 | 日 | | | | |
| 2 | 月 | | 脳を休めるマインドフルネス | 個別訓練・リワークプログラム | |
| 3 | 火 | | 就労系 報連相を意識しよう 連絡編 | 就労系 ブレインストーミング | |
| 4 | 水 | | 不足しがちな栄養素 | 個別訓練・リワークプログラム | |
| 5 | 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 ま す 。 | 心理教育系 ★習慣や癖への対処法★ | 認知行動療法 ①/⑧ 認知行動療法の基本モデルとは？ | |
| 6 | 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 | |
| 7 | 土 | | | | |
| 8 | 日 | | | ニューロワークスお引越し | |
| 9 | 月 | | | コミュニケーション系 ★新オフィスプログラム★ | 個別訓練・リワークプログラム |
| 10 | 火 | | | 就労系 障害者枠と一般枠の違い | 就労系 ★利用者作成 ブレインストーミング★ |
| 11 | 水 | | | 年代別生活習慣 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 |
| 12 | 木 | | | 骨盤ヨガ | 認知行動療法 ②/⑧ 自動思考を発見しよう |
| 13 | 金 | | | 家でできる筋トレ② 全体のバランスを整える | 週間目標の振り返り |
| 14 | 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 |
| 15 | 日 | | | | |
| 16 | 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 16タイプの性格診断 |
| 17 | 火 | | | 自己管理系 災害対策プログラム | 就労系 VRプログラム |
| 18 | 水 | | | ★NW卒業生 座談会★ 卒業生 来所予定！！ | 個別訓練・リワークプログラム |
| 19 | 木 | | | 就労系 就職までのプロセス | 認知行動療法 ③/⑧ 気持ちをつかまえよう |
| 20 | 金 | | | ★特別出張プログラム★ マインドフルネスYO-GA | 週間目標の振り返り |
| 21 | 土 | | | | |
| 22 | 日 | | | | |
| 23 | 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 |
| 24 | 火 | | | 就労系 VRプログラム | 自己管理系 清掃プログラム |
| 25 | 水 | | | 歩く瞑想 | 個別訓練・リワークプログラム |
| 26 | 木 | | | ディープリラクソヨガ | 認知行動療法 ④/⑧ ストレス状況をアセスメントしよう |
| 27 | 金 | | | 疲れ知らずの肉体になろう！ ★インターバルトレーニング★ | 週間目標の振り返り |
| 28 | 土 | | | 土曜・祝日限定プログラム 利用者作成プログラム | 土曜・祝日限定プログラム 利用者作成プログラム |
| 29 | 日 | | | | |
| 30 | 月 | | | ★特別出張プログラム★ マインドフルネスYO-GA | 個別訓練・リワークプログラム |



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
 ・復職予定者

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。