


10月 プログラム表

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	火	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。	就労系 ★職場での会話について考えてみよう★	就労系 JST 確認する	
2	水		特別出張プログラム 就職セミナー・キャリア相談会	個別訓練・リワークプログラム	
3	木		心理教育系 セルフコンパッション	認知行動療法 ⑤/⑧ 新しい考え方をを見つけよう①	
4	金		日頃のストレス発散！ ボクシングエクササイズ	週間目標の振り返り	
5	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 	
6	日				
7	月		呼吸瞑想・食べる瞑想	ウォーキング	個別訓練・リワークプログラム
8	火		コミュニケーション系 利用者様作成 プレインストーミング		就労系 VRプログラム
9	水		偏った食事+α		個別訓練・リワークプログラム
10	木		デトックスYO-GA		認知行動療法 ⑥/⑧ 新しい考え方をを見つけよう②
11	金		ヒップアップ筋トレ エクササイズ		週間目標の振り返り
12	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
13	日				
14	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
15	火		コミュニケーション系 利用者様作成 プレインストーミング		コミュニケーション系 80%ゲーム
16	水		健康に良いとされる飲み物		就労系 私を伝える力
17	木		心理教育系 自分への思いやり		個別訓練・リワークプログラム
18	金		サボリ魔おすすめインターバルトレーニング		認知行動療法 ⑦/⑧ 新しい考え方をを見つけよう③
19	土				
20	日				
21	月		 トレーニングと食事		個別訓練・リワークプログラム
22	火		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
23	水		実践マインドフルネス瞑想 呼吸編		個別訓練・リワークプログラム
24	木		自律神経を整えYO-GA		認知行動療法 ⑧/⑧ 新しい考え方をを見つけよう④
25	金		疲れにくい身体作りのための筋トレ		週間目標の振り返り
26	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 
27	日				
28	月		音の瞑想・立つ瞑想	ウォーキング	個別訓練・リワークプログラム
29	火		利用者様作成プログラム		自己管理系 清掃プログラム
30	水		より良い生活習慣		個別訓練・リワークプログラム
31	木		就労系 VRプログラム		認知行動療法 ①/⑧ 認知行動療法の基本モデルとは？

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

プ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
・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。