



今年も1年お疲れさまでした。生活習慣を整えて、新しい1年を気持ちよく迎えましょう！

12月 プログラム表

月間強化プログラム 生活習慣プログラム

	AM	PM	昼食	予定	AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
12月1日	土					
12月2日	日					
12月3日	月				年代別 生活習慣	ウォーキング
12月4日	火			生活相談 (運動)	10:00 情報収集プログラム	11:00 EQ 個別訓練
12月5日	水				脳を休めるマインドフルネス	リワークPGM セルフケア / 就労系PGM 個別訓練
12月6日	木				チュアルタスクトレーニング	SST コミュニケーション能力を鍛えよう ～なぜ、うまく他人とコミュニケーションがとれないのか～
12月7日	金			振り廻りday	SST コミュニケーション能力を鍛えよう ～悩みから見たコミュニケーション～	個別訓練
12月8日	土					
12月9日	日					
12月10日	月				脳に良いとされる睡眠	ワークショップ スレインライティング
12月11日	火			生活相談 (睡眠)	身近なものを使った筋トレ	個別訓練
12月12日	水			就労相談	習慣化7つのコツ	ニューロワークス体験会開催の為、プログラムはお休みです
12月13日	木				ヨガプログラム	SST アサーショントレーニング ～アサーションの定義～
12月14日	金			振り廻りday	10:00 ナビゲーションブックを作ろう	11:00 パターンアート 個別訓練
12月15日	土					
12月16日	日					
12月17日	月				10:00 美文字講座	11:00 ライフハック～日常生活編～ ワークショップ ベーパーチャレンジに挑戦してみよう
12月18日	火			生活相談 (食事)	様々な噴霧	個別訓練
12月19日	水				ボクシングプログラム	リワークPGM 問題解決技能トレーニング / 就労系PGM 個別訓練
12月20日	木				よいよい生活習慣	SST 認知行動療法をやってみよう ～認知行動療法って何？～
12月21日	金			振り廻りday	SST 認知行動療法をやってみよう ～実践編～	個別訓練
12月22日	土					
12月23日	日					
12月24日	月				クリスマスイベント	
12月25日	火			生活相談 (ストレスケア)	家でできる筋トレ	個別訓練
12月26日	水				健康に良いとされる飲み物	リワークPGM リワーク活動報告書の作成 / 就労PGM 個別訓練
12月27日	木			振り廻りday	SST 感情と上手に付き合う ～不安～	個別訓練
12月28日	金					
12月29日	土					
12月30日	日					
12月31日	月					

★表の見方

・ブレインフィットネスプログラムは太字で表記しています

★リワークプログラムについて

・☆マークの内容はリワークの方対象のPGMとなります。☆表記のないリワークPGMは習慣化全体対象のPGMですので、どなたでも参加できます。

★毎日のスケジュール

9:30- 面談、訓練準備
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- 昼礼、マインドフルネス
13:10-15:00 PMプログラム
15:00-15:10 終礼、一日の振り返り

★運動系プログラムについて

ジャージやスエットなど脚が開きやすく動きの制限がないもの、タイツやストッキングは靴の中で滑るので靴下が好ましいです。外に出るウォーキングでは運動靴(底が高くないもの)とダウンやパーカーなど各自寒さ対策をお願いします。汗が冷えると風邪を引きやすくなるので着替えをお持ちいただく、飲み物はそんなに激しい運動ではないので水がオススメです。スポーツドリンクだと糖が残ります。

★各プログラムの持ち物

・ヨガプログラム：膝や腰に痛みがある、体が硬い方は受講の際はタオルや薄い座布団やクッション
・身近なものを使った筋トレ：首にかけられる長さのタオルとエコバッグ、空又は飲む用とは別の中身の入ったペットボトル