



夏も本番ですね！暑い時期が苦手な方は、ニューワークスの訓練を通じて、暑い日のリカバリー法や、生活習慣を見直して過ごし方の工夫をするなど考えてみましょう！

## 8月 参加予定表

	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
1日	木			振り返しday	オフィスでできるストレッチ	個別訓練
2日	金			振り返しday	瞑想~呼吸・食べる瞑想~	SST 話しかけるとい事
3日	土					
4日	日					
5日	月				対応力発揮プログラム	理想とする生活習慣
6日	火			muse day	リワーク 模擬職場	就労 就労までのプロセス
7日	水				ヨガプログラム(ス)	ワークショップ ペーパータワーチャレンジに挑戦!
8日	木			振り返しday	家でできる体幹トレーニング(ス)	SSTプログラム
9日	金			振り返しday	SSTプログラム	個別訓練
10日	土					
11日	日					
12日	月				余暇プログラム フィジカルエクスペディション	個別訓練
13日	火			muse day	ニューワークスアート	報連相を意識しよう 相談編
14日	水				株式会社NANAIRO様 出張PGM	株式会社NANAIRO様 個別相談面談 / 個別訓練
15日	木			振り返しday	パソコン講座 Excel①	個別訓練
16日	金			振り返しday	SSTプログラム	個別訓練
17日	土					
18日	日					
19日	月				SST 言いたい要点をまとめる	フレインフィットネスタイム
20日	火			muse day	リワーク 復職報告書の作成	就労 業界研究の仕方
21日	水				ボクシングプログラム(ス)	フレインストーミング
22日	木			振り返しday	SSTプログラム	株式会社資生堂 男性向け身だしなみ講座 / 個別訓練
23日	金			振り返しday	クロスワードパズルゲーム	個別訓練
24日	土					
25日	日					
26日	月				★NEW!★ こころのストレッチ②	ビジネスマナー学習
27日	火			muse day	健康に良いとされる飲み物	脳の健康に良いとされる睡眠
28日	水				★NEW!★ チーム力向上 ペア探しゲーム	習慣化1つのコツ~来月の目標を決めよう~
29日	木			振り返しday	★NEW!★ 長く働くために必要な事	個別訓練
30日	金			振り返しday	SSTプログラム	個別訓練
31日	土					

★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

リワークの方対象のPGMとなります。就労移行の方の参加はスタッフまでご相談ください。

★就労プログラム

・就労移行利用者様が参加されるPGMです。リワークの方の参加はスタッフまでご相談ください。

★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(底が高くなく)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。

★模擬職場プログラムの参加要件について

- ①リワーク利用者
- ②就労移行利用開始から3か月以上経過している方
- ③個別支援計画において、模擬職場の参加を目標としている方

★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

