

1月 プログラム表

※状況によってプログラム内容が変更となる場合があります

日	曜日	通所予定		ランチあり	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
		AM	PM			
1	日					
2	月					
3	火					
4	水				フレインストーミング ● (長期休みの過ごし方を考えよう！)	 初詣ウォーキング / 個別訓練
5	木				自分褒めをしてみよう ●	面談 / 個別訓練
6	金				(オープンプログラム) 実行機能トレーニング ● (リワークプログラム) 実践人間関係を良くする会話術 ●	週間目標の振り返り
7	土					
8	日					
9	月・祝				★新春書初め★	個別訓練
10	火				ダンスで脳トレ!	面談 / 個別訓練
11	水				(オープンプログラム) データ入力練習 ● (リワークプログラム) ストレスコーピング ●	面談 / 個別訓練
12	木				FITプログラム ●	面談 / 個別訓練
13	金				ペーパータワーで ビジネスチームワークを構築しよう ●	週間目標の振り返り
14	土					
15	日					
16	月				面談 / 個別訓練	BF:生活のリズムを作る
17	火				ウォーキング / 個別訓練	面談 / 個別訓練
18	水				(オープンプログラム) FINDプログラム ● (リワークプログラム) メタ認知トレーニング ●	面談 / 個別訓練
19	木				FITプログラム ●	面談 / 個別訓練
20	金				(オープンプログラム) 実行機能トレーニング ● (リワークプログラム) EQ心の知能指数 ●	週間目標の振り返り
21	土					
22	日					
23	月				面談 / 個別訓練	BF:生活の質を高める/食事
24	火				ウォーキング / 個別訓練	面談 / 個別訓練
25	水				(オープンプログラム) ストレスコーピング ● (リワークプログラム) 復職面談プログラム ●	面談 / 個別訓練
26	木				ポジティブ心理学 ●	面談 / 個別訓練
27	金				伝えるということ・伝えるための技術 ●	週間目標の振り返り
28	土					
29	日					
30	月				面談 / 個別訓練	BF:生活の質を高める/運動
31	火				試して快眠!就寝前ストレッチ	面談 / 個別訓練

毎日のスケジュール

9:30 開所
9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想
10:00-12:00 プログラム
12:00-13:00 昼休み
13:00-13:15
昼礼・マインドフルネス瞑想・清掃
13:15-15:00 プログラム
15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

運動プログラムの準備物

・ジャージなどの運動に適した服
・タオル ・室内履き
・水分(ペットボトル・水筒)

ウォーキング参加時のお願い

怪我防止のため、スニーカーなど歩きやすい靴と動きやすい服装、飲み物(水やお茶)のご準備をお願いいたします。

表の見方

●運動系 ●生活系 ●社会系
●就労系 ●就活系
その他は●なし
赤文字はスタジオに移動します

ニューロリワーク大宮センター
TEL:048-729-7390
(月~金 9:00~18:00)