

4月 プログラム表					NEUROREWORK		大宮南センター		
日	曜日	通所予定	通院	食事	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:00 ~ 15:00 PM プログラム	単位取得		
1	月	AM PM	通院	食事	社会系 塾制度・ガイダンス・掃除	トレーニングレポート振り返り/個別訓練			
2	火	AM PM	通院	食事	運動系 ~自分の体力を知ろう~ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITホームワーク			
3	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム① FITプログラムを知る	個別訓練			
4	木	AM PM	通院	食事	就労系 文面作成 Eメール	個別訓練			
5	金	AM PM	通院	食事	生活系 プレインフィットネススコアプログラム 生活のリズムを整える	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練			
6	土								
7	日								
8	月	AM PM	通院	食事	社会系 プラス表現トレーニング⑤総合編	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練			
9	火	AM PM	通院	食事	運動系~姿勢改善トレーニング~/個別訓練 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITホームワーク			
10	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム② 問題を見つめなおす	個別訓練			
11	木	AM PM	通院	食事	就労系 文面作成 書類	個別訓練			
12	金	AM PM	通院	食事	生活系 プレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる (食事編)	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練			
13	土	AM	通院		ウィークリーレポート振り返り/個別訓練				
14	日								
15	月	AM PM	通院	食事	社会系 プラス表現トレーニング⑤総合・実践編	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練			
16	火	AM PM	通院	食事	運動系 ~やさしい筋トレ~/個別訓練 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITホームワーク			
17	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう~前編~	個別訓練			
18	木	AM PM	通院	食事	就労系 電話対応	個別訓練			
19	金	AM PM	通院	食事	生活系 プレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる (活動編)	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練			
20	土								
21	日								
22	月	AM PM	通院	食事	社会系 FINDプログラム③ 大事なこと編	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練			
23	火	AM PM	通院	食事	運動系 インストラクター派遣 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITホームワーク			
24	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう~中編~	個別訓練			
25	木	AM PM	通院	食事	就労系 職場で伝えにくいことを伝えるには	個別訓練			
26	金	AM PM	通院	食事	生活系 プレインフィットネススコアプログラム 状況に合わせて対応する	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練			
27	土	AM	通院		ウィークリーレポート振り返り/個別訓練				
28	日								
29	月	AM	通院		祝日限定プログラム ~習慣化の7つのコツ~				
30	火	AM PM	通院	食事	運動系 ~ウォーキング~ ※下記の準備物を確認ください	トレーニングレポート振り返り/個別訓練			
9:30 開所					表の見方 運動系プログラム 赤色 生活系プログラム 黄色 社会系プログラム 緑色 就労系プログラム 青色		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) ※プログラムは変更する場合があります。 その場合はお知らせ致しますのでご了承ください。		→ 単位を取得できたら
9:50 朝礼/マインドfulness瞑想 10:00-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 ランチ 13:00-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 1日の振り返り									
FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略であり、物事への柔軟性 (柔軟的な思考や行動) を高め、少しでもより良い状態 (FIT) に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全12回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。									
FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略で、自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。									
面談日：専用書式で申請いただくことによって面談を実施しております。									
模擬面接：就活塾在籍中以降の方のみ実施。志望企業が定まっており、応募書類作成済みの方対象。									