



# ニューワークス新松戸センター プログラム表 2024年4月



日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:10 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	月	事業所ルール説明 (月1回) / 社会系 「メタ認知トレーニング⑥」	個別訓練 / 個別面談 / 3月の振り返り面談 (個別訓練...タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力・エアロバイク・など)
2	火	生活系 ブレインフィットネス 1/4 「生活のリズムを整える」	個別訓練 / 個別面談 / 3月の振り返り面談
3	水	社会系 「アサーションでより良い人間関係を構築しよう」	就労系 新松戸センターでの活動報告書を作成
4	木	運動系 「サーキットトレーニング」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練 / 個別面談
5	金	就労系 「質問して会話を続ける・言いたい要点をまとめる」	個別訓練 / 個別面談
6	土		
7	日		
8	月	社会系 プラス表現トレーニング 「自己表現編・実践」	個別訓練 / 個別面談 (個別訓練...タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力・エアロバイク・など)
9	火	生活系 ブレインフィットネス 2/4 「生活の質を上げる (食事編)」	個別訓練 / 個別面談 / 月間振り返り
10	水	社会系 FITプログラム 12/12 「FITプログラムの振り返り」	個別訓練 / 個別面談
11	木	運動系 「ウォーキング」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練 / 個別面談
12	金	就労系 FINDプログラム 2/5 「適性 + 働く意義」	個別訓練 / 個別面談 / 週間振り返り
13	土		
14	日		
15	月	事務職 リアル会社説明会	個別訓練 / 個別面談 (個別訓練...タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力・エアロバイク・など)
16	火	生活系 ブレインフィットネス 3/4 「生活の質を上げる (活動編)」	個別訓練 / 個別面談
17	水	社会系 「エゴグラム」	社会系 トークタイム
18	木	運動系 「ヨガ系」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練 / 個別面談 / 月間振り返り
19	金	就労系 「書類郵送のマナー」	個別訓練 / 個別面談 / 週間振り返り
20	土		
21	日		
22	月	社会系 「メタ認知トレーニング⑦」	個別訓練 / 個別面談 (個別訓練...タイピング・読書・資格勉強・脳トレ・データ入力・エアロバイク・など)
23	火	生活系 ブレインフィットネス 4/4 「状況に合わせて対処する」	個別訓練 / 個別面談 / 月間振り返り
24	水	社会系 FITプログラム 1/12 「FITプログラムを知る」	防災訓練
25	木	運動系 デュアルタスクトレーニング ※下記の準備物を確認ください	個別訓練 / 個別面談 / 月間振り返り
26	金	外部講師 就労セミナー	就労系 FINDプログラム 3/5 「価値観 + 働く意義」
27	土		
28	日		
29	月	祝日限定プログラム スクラッチアート	個別訓練 / 個別面談 / 月間振り返り
30	火	生活系 【傾聴】 傾聴で人間関係は良くなる	個別訓練 / 個別面談 / 月間振り返り

9:30 開所

9:50 朝礼 / マインドフルネス瞑想

10:00-12:00 AMプログラム

12:00-13:00 ランチ

13:00-13:10 昼礼

13:10-15:00 PMプログラム

15:00-15:30 終礼 / 1日の振り返り



○newプログラム、特別プログラム: 青字

○運動プログラム: 赤字

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)

○個別訓練について

何をしてもよいか分からない方は、気兼ねなく職員へご相談下さい。  
週間、月間など皆さんのペースと一緒に考えましょう。

○塾制度について

【正式利用を希望されている実習中の方】

随時、塾制度のガイダンスを受けるようにしてください。