

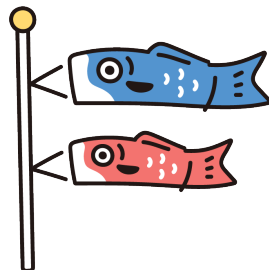


# ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 5月



日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:10 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	水	事業所ルール説明(月1回)/社会系 ストレスコーピング 2/7 「コーピングリストを作る」	個別訓練/個別面談/4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	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/4月の振り返り面談
3	金	祝日限定プログラム 【新松戸センター開所2周年記念 Part1】	個別訓練/個別面談/4月の振り返り面談
4	土		
5	日		
6	月	祝日限定プログラム 【新松戸センター開所2周年記念 Part2】	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)
7	火	生活系 プ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
8	水	社会系 ストレスコーピング 3/7 「ストレッチャーの見直し、コーピングの行動分析」	個別訓練/個別面談
9	木	運動系 【ミッションウォーキング】 ※下記の準備物を確認ください	就労系 時間・タスク管理
10	金	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 1/6 「オリエンテーション/プランニング前編」	個別訓練/個別面談/週間振り返り
11	土		
12	日		
13	月	社会系 プラス表現トレーニング 「総合編」	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)
14	火	グループホーム×就労移行セミナー	生活系 プレインフィットネス 2/4 「生活の質を上げる(食事編)」
15	水	社会系 ストレスコーピング 4/7 「ソーシャルサポート、日常生活、リラクゼーション」	個別訓練/個別面談
16	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
17	金	就労系 FINDプログラム 4/5 「お金十働く意義」	個別訓練/個別面談/週間振り返り
18	土		
19	日		
20	月	社会系 プラス表現トレーニング 「総合編・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)
21	火	障害年金セミナー+ミニ相談会	生活系 プレインフィットネス 3/4 「生活の質を上げる(活動編)」
22	水	社会系 ストレスコーピング 5/7 「行動活性化、マインドフルネス」	個別訓練/個別面談
23	木	運動系 【基礎代謝UP筋トレ】 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談
24	金	就労系 情報収集プログラム	個別訓練/個別面談/週間振り返り
25	土		
26	日		
27	月	社会系 ストレスコーピング 6/7 「アンガーコントロール(前編)」	就労系 就職の目標計画書
28	火	生活系 プ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
29	水	社会系 FITプログラム 1/12 「FITプログラムを知る」	生活系 気象病の対策をしよう (梅雨に備えて対策を )
30	木	運動系 【ストレッチ系】 ※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
31	金	就労系 FINDプログラム 5/5 「制約十働く意義」	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



Qnew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。