

# ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 8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	木	社会系 <b>ポジティブ心理学</b> 6/8 「レジリエンス①」	個別訓練／個別面談 <b>7月の振り返り面談</b> (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	金	就労系 <b>「求人票の見方」</b>	個別訓練／個別面談 <b>7月の振り返り面談</b>
3	土		
4	日		
5	月	社会系 <b>プラス表現トレーニング</b> 「仕事編」	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)
6	火	生活系 <b>ブレインフィットネス</b> 1/4 「生活のリズムを整える」	<b>事務職 オンライン企業説明会</b>
7	水	社会系 <b>FITプログラム</b> 11/12 「スキーマを修正しよう」	個別訓練／個別面談
8	木	運動系 <b>「体力測定会」</b> ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
9	金	就労系 <b>仕事・暮らしの苦手解決</b> 6/6 「シフティング(切替)」	個別訓練／個別面談／週間振り返り
10	土		
11	日		
12	月	 <b>祝日プログラム 納涼会</b>	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)
13	火	生活系 <b>「不足しがちな栄養素」</b>	個別訓練／個別面談
14	水	運動系 <b>「夏に頑張る筋トレ」</b> ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
15	木	社会系 <b>「アサーションでより良い人間関係を構築しよう」</b>	個別訓練／個別面談
16	金	就労系 <b>FINDプログラム</b> 3/5 「価値観+働く意義」	個別訓練／個別面談／週間振り返り
17	土		
18	日		
19	月	社会系 <b>ポジティブ心理学</b> 7/8 「レジリエンス②」	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)
20	火	生活系 <b>ブレインフィットネス</b> 2/4 「生活の質を上げる(食事編)」	個別訓練／個別面談
21	水	社会系 <b>FITプログラム</b> 12/12 「FITプログラムの振り返り」	個別訓練／個別面談
22	木	運動系 <b>デュアルタスクトレーニング</b>	個別訓練／個別面談
23	金	就労系 <b>「私を伝える力(自己 PR)」</b>	個別訓練／個別面談／週間振り返り
24	土		
25	日		
26	月	社会系 <b>ポジティブ心理学</b> 8/8 「レジリエンス③」	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)
27	火	<b>オンライン運動プログラム(大塚センターより)</b> <b>おやすみ前の安眠ストレッチ</b>	個別訓練／個別面談
28	水	就労系 <b>「対応力発揮プログラム」</b>	個別訓練／個別面談
29	木	生活系 「様々な瞑想」	個別訓練／個別面談
30	金	就労系 <b>「ディベートプログラム」</b>	個別訓練／個別面談／週間振り返り

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



Onew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で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。