



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 10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	火	事業所ルール説明(月 1回)/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/9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	水	社会系 FITプログラム 5/12 「柔軟な考え方をしよう～後編～」	個別訓練/個別面談/9月の振り返り面談
3	木	オンライン運動プログラム 「ボクシング的エクササイズ」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談/9月の振り返り面談
4	金	就労系 「就職・復職の目標計画書」	個別訓練/個別面談/9月の振り返り面談
5	土		
6	日		
7	月	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 (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)
8	火	生活系「 プライベートタイム 」	個別訓練/個別面談
9	水	社会系 プラス表現トレーニング 「状況編」	個別訓練/個別面談
10	木	就労系 FINDプログラム 5/5 「制約+働く意義」	個別訓練/個別面談
11	金	運動系 「骨盤矯正ヨガ」スタジオ移動 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談
12	土		
13	日		
14	月	祝日プログラム 「アロマ香る石鹸作り」	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)
15	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
16	水	社会系 FITプログラム 6/12 「問題解決を目指す」	個別訓練/個別面談
17	木	オンライン運動プログラム 「HIIT高強度インターバルヨガ」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談
18	金	防災訓練・避難訓練 お天気が良ければ、避難場所まで歩きます！	個別訓練/個別面談
19	土		
20	日		
21	月	社会系 ストレスコーピング 3/7 「ストレスサーの見直し、コーピングの行動分析」	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)
22	火	生活系 「脳の健康に良いとされる睡眠のととり方」	個別訓練/個別面談
23	水	社会系 FITプログラム 7/12 「問題解決に取り組む」	個別訓練/個別面談
24	木	運動系 「安眠リラックスヨガ」スタジオ移動 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談
25	金	就労系 「ブレインストーミング」	個別訓練/個別面談
26	土		
27	日		
28	月	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 (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)
29	火	事務職 リアル企業説明会(一般企業の障害者雇用) [1]	個別訓練/個別面談
30	水	社会系 FITプログラム 8/12 「行動を通して思い込みを変えようー前編ー」	個別訓練/個別面談
31	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/月間振り返り

9:30 開所
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
13:00-13:10 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。

