



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 12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	日		
2	月	塾制度説明(月 1回) / 社会系 ストレスコーピング 7/7 「まとめ、クライシスプランを作成する」	個別訓練 / 個別面談 / 11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)
3	火	生活系 「生活習慣について考える (年末年始) + チームワークで模倣替え」	個別訓練 / 個別面談 / 11月の振り返り面談
4	水	運動系「体力測定会」	個別訓練 / 個別面談 / 11月の振り返り面談
5	木	社会系 「アサーションでより良い人間関係を構築しよう」	個別訓練 / 個別面談 / 11月の振り返り面談
6	金	就労系 「仕事をするうえでの配慮点を知ろう」	個別訓練 / 個別面談
7	土		
8	日		
9	月	社会系 メタ認知トレーニング 1/5 「考え方のかたより①」	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)
10	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
11	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
12	木	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
13	金	運動系「フェイシャル&リラックスのヨガ」 スタジオ利用	個別訓練 / 個別面談
14	土		
15	日		
16	月	社会系 メタ認知トレーニング 2/5 「記憶力の低下」	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)
17	火	生活系「考える力を鍛える~知的刺激~」	個別訓練 / 個別面談
18	水	社会系 プラス表現トレーニング 「自己表現編」	個別訓練 / 個別面談
19	木	就労系 「仕事の棚卸(キャリアアンカー)」	個別訓練 / 個別面談
20	金	運動系 「姿勢改善 姿勢別ストレッチトレーニング紹介」 スタジオ利用	個別訓練 / 個別面談
21	土		
22	日		
23	月	社会系 メタ認知トレーニング 3/5 「考え方のかたより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)
24	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
25	水	就労系「ビジネス Eメールを作成しよう」	Xmas特別プログラム Xmasケーキ作り
26	木	他リワークの当事者学会	他リワークの当事者学会
27	金	年末お楽しみ会 2024	年末ビンゴ大会 2024
28	土		
29	日		
30	月	1年の振り返り / 来年の目標計画 	年末大掃除 
31	火	閉所	

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

何をしてもよく分からない方は、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。