



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 1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	 <p style="text-align: right;">謹賀新年 2025 日</p> <p>旧年中は大変お世話になりました。 本年もどうぞよろしくお願いたします。</p>	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	オフィスルール(月 1回) / 生活系 「生活習慣について考える (年末年始)~振り返り編」	個別訓練 / 個別面談 / 12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)
7	火	社会系 メタ認知トレーニング 4/5 「自尊心の低下」	個別訓練 / 個別面談 / 12月の振り返り面談
8	水	社会系 FITプログラム 1/12 「FITプログラムを知る」	個別訓練 / 個別面談 / 12月の振り返り面談
9	木	運動系 「初脂ウォーキング」	個別訓練 / 個別面談 / 12月の振り返り面談
10	金	就労系 「スモールステップの考え方」	個別訓練 / 個別面談 / 週間振り返り
11	土		
12	日		
13	月	祝日プログラム 「書き初め」	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	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
15	水	社会系 FITプログラム 2/12 「問題を見つめなおす」	個別訓練 / 個別面談
16	木	就労系 FINDプログラム 3/5 「価値観+働く意義」	個別訓練 / 個別面談
17	金	運動系 「ヨガ系」 @センター	個別訓練 / 個別面談 / 週間振り返り
18	土		
19	日		
20	月	社会系 メタ認知トレーニング 5/5 「感情の誤解」	障害者雇用 会社説明会
21	火	生活系 「ライフスキル(金銭管理・時間管理)」	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	水	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
23	木	就労系 「見えそうで見えないハラスメント」	個別訓練 / 個別面談
24	金	運動系 「サンバ祭り」 @センター	個別訓練 / 個別面談 / 週間振り返り
25	土		
26	日		
27	月	就労系 「プレゼンスキル 前編(作成編)」	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)
28	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
29	水	社会系 FITプログラム 3/12 「柔軟な考え方をしよう~前編~」	個別訓練 / 個別面談
30	木	運動系 「就寝前のリラクセスストレッチ」 @センター	個別訓練 / 個別面談
31	金	就労系 「逃げる力を鍛えよう」	個別訓練 / 個別面談 / 週間振り返り
9:30 開所		<p>Onewプログラム、特別プログラム:青字</p> <p>○運動プログラム 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)</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>	
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			

