

2025 1月プログラム表



日	曜日	AM プログラム 10:00 ~ 12:00	PM プログラム 13:15 ~ 15:00
1	水	<p>あけましておめでとう!</p> <p>年末年始はどのようにお過ごしでしたか？ 年始は、1月6日(月)から開所いたします。 みなさんにお会いできるのを、楽しみにしております。 今年もどうぞよろしくお願いいたします！</p> <p>ニューロリワーク川越センター スタッフ一同</p>	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	<p>社会系 アイスブレイク(今年の抱負) / ボードゲーム大会</p>	個別訓練 / (ウィークリーレポートの振り返り)
7	火	<p>社会系 FITプログラム⑦ スキーマに気づこう・見直そう</p>	午後のプチプログラム / 個別訓練
8	水	<p>生活系 ブレインフィットネス サブプログラム 脳を休めるマインドフルネス</p>	<p>社会系 ガイダンス / ミニゲーム</p>
9	木	<p>運動系 (スタジオ移動) インストラクターによる「お腹引き締めサーキット」</p>	<p>社会系 ポジティブ心理学 ⑦ レジリエンス②</p>
10	金	<p>就活系 FINDプログラム④ 費用編</p>	ウィークリーレポートの振り返り / 個別訓練
11	土		
12	日		
13	月	<p>社会系 祝日限定プログラム ニューロアート～削って完成させよう!～</p>	個別訓練 / (ウィークリーレポートの振り返り)
14	火	<p>社会系 FITプログラム⑧ 新しいスキーマを確認しよう / FITプログラムの振り返り</p>	お悩み別トークタイム / 個別訓練
15	水	<p>社会系 ポジティブ心理学 ⑧ レジリエンス③</p>	<p>運動系 (スタジオ移動) フィンランド発の新しいゲーム(モルック)を体験しよう</p>
16	木	<p>社会系 感情と付き合い方 (EQ②) 感情の理解・感情の調整</p>	<p>生活系 ブレインフィットネス サブプログラム 偏った食事にプラスα</p>
17	金	<p>心理学 ストレスコーピング⑤ 行動活性化、マインドフルネス(ストレスへの対処Ⅳ)</p>	ウィークリーレポートの振り返り / 個別訓練
18	土		
19	日		
20	月	<p>運動系 (スタジオ移動) インストラクターによる「セルフマッサージ&椅子ヨガ」</p>	<p>特別プログラム 身だしなみ講座(外部講師による解説)</p>
21	火	<p>社会系 FITプログラム① FITプログラムを知る</p>	アイスブレイク / 個別訓練
22	水	<p>生活系 ブレインフィットネス コアプログラム③ 生活の質を上げる(活動編)</p>	<p>生活系 仕事・暮らしの苦手解決⑤ 注意の持続</p>
23	木	<p>生活系 コミュニケーション 町のお店屋さん</p>	<p>社会系 ポジティブ心理学 ⑨ レジリエンス④</p>
24	金	<p>就活系 FINDプログラム⑤ 無理なこと編</p>	ウィークリーレポートの振り返り / 個別訓練
25	土		
26	日		
27	月	<p>生活系 コミュニケーション 合意形成(遊園地編)</p>	個別訓練 / (ウィークリーレポートの振り返り)
28	火	<p>社会系 FITプログラム② 問題を見つめなおす</p>	<p>社会系 セルフケア① 基礎編～ストレスに気づいて対処しよう</p>
29	水	<p>生活系 ブレインフィットネス サブプログラム 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方</p>	<p>社会系 午後のプチプログラム / 個別訓練</p>
30	木	<p>運動系 ウォーキング(天候不順時:デュアルタスクトレーニング)</p>	<p>社会系 ポジティブ心理学 ⑩ レジリエンス⑤</p>
31	金	<p>社会系 性格分析で自分を知らう</p>	ウィークリーレポートの振り返り / 個別訓練

お知らせ

・正式利用の方の通所予定の変更は、こちらのQRコードを読み取っていただき、フォームよりご回答ください。
使い方が分からない場合は、スタッフまでお声がけください。
当日欠席なされる場合は、お電話でご連絡ください。

※ガイダンスは、「安定就労に向けて、オフィスルール確認、生活塾について等」を行う予定です。

運動系のプログラムについて

- 準備物
- ・ジャージなど動きやすい服装もしくは着替えをご持参ください。(ストレッチがきかない服装だと、怪我をする恐れがあります。)
- ・タオル
- ・水分(ペットボトル・水筒等)