



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 3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	土		
2	日		
3	月	オフィスルール(月 1回) / 社会系 ストレスコーピング 3/7 「ストレスの見直し、コーピングの行動分析」	個別訓練 / 個別面談 / 2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)
4	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 / 2月の振り返り面談
5	水	運動系 ストレッチ系 @センター	個別訓練 / 個別面談 / 2月の振り返り面談
6	木	就労系 「事例を元にして 休職原因を考える」	個別訓練 / 個別面談 / 2月の振り返り面談
7	金	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 / 2月の振り返り面談
8	土		
9	日		
10	月	社会系 ストレスコーピング 4/7 「ソーシャルサポート、日常生活、リラクゼーション」	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)
11	火	生活系 「習慣化7つのコツ」	全センター合同配信 PGM / オフィスでできるセルフケア運動
12	水	就労系 「上手な目標の振り返り方」	個別訓練 / 個別面談
13	木	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
14	金	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 / 週間振り返り
15	土		
16	日		
17	月	社会系 ストレスコーピング 5/7 「行動活性化、マインドフルネス」	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)
18	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
19	水	社会系 FITプログラム 9/12 「行動を通して思い込みを変えようー後編ー」	個別訓練 / 個別面談
20	木	祝日プログラム 壁面作り&室内ゲーム	個別訓練 / 個別面談
21	金	運動系 季節の不調対策ヨガ @センター	個別訓練 / 個別面談 / 週間振り返り
22	土		
23	日		
24	月	社会系 ストレスコーピング 6/7 「アンガークontrol」	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)
25	火	生活系 「健康に良いとされる飲み物」	個別訓練 / 個別面談
26	水	社会系 FITプログラム 10/12 「スキーマに気づこう」	個別訓練 / 個別面談
27	木	就労系 「ブレインストーミング」	個別訓練 / 個別面談
28	金	他リワークの当事者学会	他リワークの当事者学会
29	土		
30	日		
31	月	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 (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)

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
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。