



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 5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	木	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／4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	金	就労系 グループワーク 「ペーパータワーでビジネスチームワークを構築しよう」	個別訓練／個別面談／4月の振り返り面談
3	土		
4	日		
5	月	祝日限定プログラム 【新松戸センター開所3周年記念🎉 Part1】	個別訓練／個別面談／4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)
6	火	祝日限定プログラム 【新松戸センター開所3周年記念🎉 Part2】	個別訓練／個別面談／4月の振り返り面談
7	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／4月の振り返り面談
8	木	運動プログラム ウォーキング	個別訓練／個別面談／4月の振り返り面談
9	金	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
10	土		
11	日		
12	月	就労系 「 News要約 」	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)
13	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
14	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
15	木	社会系 プラス表現トレーニング 「日常単語編」	個別訓練／個別面談
16	金	運動系 「 優しい体幹トレーニング 」	個別訓練／個別面談
17	土		
18	日		
19	月	社会系 ポジティブ心理学 4/8 「意味・達成」	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)
20	火	就労系 「 パーソナルカラーでプラスの印象を 」	個別訓練／個別面談
21	水	社会系 FITプログラム 4/12 「柔軟な考え方をしよう～中編～」	個別訓練／個別面談
22	木	運動系 デュアルタスクトレーニング 「 脳と体を一緒に使ってみよう 」	個別訓練／個別面談
23	金	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 1/6 「オリエンテーション／プランニング前編」	個別訓練／個別面談
24	土		
25	日		
26	月	社会系 ポジティブ心理学 5/8 「自尊感情・強み」	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)
27	火	配信運動プログラム 「 就寝前のリラックスヨガ 」	個別訓練／個別面談
28	水	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
29	木	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
30	金	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 2/6 「プランニング後編／ワーキングメモリー」	個別訓練／個別面談
31	土		

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で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。