



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 7月



日	曜日	10：00 ～ 12：00	13：00 ～ 15：00
		AM プログラム	PM プログラム
1	火	事業所ルール説明(月1回) / 生活系「夏バテ予防」	個別訓練／個別面談／6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	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／6月の振り返り面談
3	木	運動系 「体力測定会」 ※下記の準備物を確認ください	その他 「センター内の環境整備で気持ちもスッキリ！」
4	金	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 5/6 「注意の持続」	個別訓練／個別面談／6月の振り返り面談
5	土		
6	日		
7	月	社会系 ストレスコーピング 2/7 「コーピングリストを作る」	個別訓練／個別面談／6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)
8	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
9	水	社会系 FITプログラム 11/12 「スキーマを修正しよう」	個別訓練／個別面談
10	木	運動系 「ビジョントレーニング」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
11	金	就労系 「なぜなに？傷病手当金&失業給付」	個別訓練／個別面談
12	土		
13	日		
14	月	社会系 プラス表現トレーニング 「仕事編」	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)
15	火	生活系 「塗り絵でマインドフルネス」	個別訓練／個別面談
16	水	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
17	木	運動系 「職場でこっそりトレーニング」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
18	金	就労系 FINDプログラム 4/5 「お金＋働く意義」	個別訓練／個別面談
19	土		
20	日		
21	月	その他 祝日限定プログラム 「季節を感じる壁画づくり」	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	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
23	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
24	木	運動系 「誰でも簡単！自体重トレーニング」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
25	金	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 6/6 「シフティング（切替）」	個別訓練／個別面談
26	土		
27	日		
28	月	社会系 ストレスコーピング 3/7 「ストレッサーの見直し、コーピングの行動分析」	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)
29	火	生活系 「トレーニングと食事」	個別訓練／個別面談
30	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／7月の振り返り面談
31	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」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談／7月の振り返り面談
9:30 開所			<u>Qnewプログラム、特別プログラム：青字</u>
9:50 朝礼／マインドフルネス瞑想			<u>Q運動プログラム</u> 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）
10:00-12:00 AMプログラム			
12:00-13:00 ランチ			<u>Q個別訓練について</u> 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。
13:00-13:10 昼礼			
13:10-15:00 PMプログラム			<u>Q塾制度について</u> 【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。
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り			