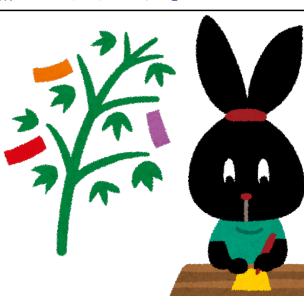


ニューロリワーク西船橋センター プログラム表 7月

日	曜日	10:00 ～ 12:00 AM プログラム	13:10 ～ 15:00 PM プログラム
1	火	オフィスルール(月 1回)／生活系 暑さ対策	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 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／ 6月の振り返り面談
3	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／ 6月の振り返り面談
4	金	運動系 室内で体力測定	個別訓練／個別面談／ 6月の振り返り面談 ／Wレポート
5	土		
6	日		
7	月	社会系 ポジティブ心理学 1/8 「ポジティブ心理学の考え方」	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)
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 10/12 「スキーマに気づこう」	個別訓練／個別面談
10	木	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 3/4 「伝えるということ」「伝えるための技術」	個別訓練／個別面談
11	金	運動系 職場でこっそりトレーニング	個別訓練／個別面談／週間振り返り(Wレポート)
12	土		
13	日		
14	月	社会系 ポジティブ心理学 2/8 「ポジティブ感情を広げよう！」	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 様々な瞑想	個別訓練／個別面談
16	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
17	木	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 4/4 「断るということ」	個別訓練／個別面談
18	金	運動系 ビジョントレーニング	個別訓練／個別面談／週間振り返り(Wレポート)
19	土		
20	日		
21	月	祝日プログラム 「スクラッチアート」	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	運動系 安眠リラックスヨガ(インストラ指導) ※下記の準備物をご用意ください	就労系 復職・就職の現在地点と目標確認
23	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
24	木	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
25	金	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／週間振り返り(Wレポート)
26	土		
27	日		
28	月	社会系 ポジティブ心理学 3/8 「エンゲージメント・人間関係」	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 性格分析で自分を知る	個別訓練／個別面談
30	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
31	木	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／ 月間振り返り(Tレポート)
9:30 開所			Qnewプログラム、特別プログラム:青字
9:50 朝礼／マインドフルネス瞑想			Q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)
10:00-12:00 AMプログラム			
12:00-13:00 ランチ			
13:00-13:10 昼礼			Q個別訓練について 何をしてもよく分からない方は、気兼ねなく支援員へご相談ください。 週間、月間など皆さんのペースと一緒に考えましょう。
13:10-15:00 PMプログラム			
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り			