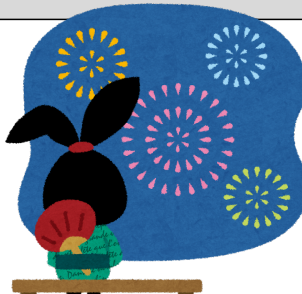


ニューロリワーク西船橋センター プログラム表 8月

日	曜日	10:00 ～ 12:00	13:10 ～ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	金	塾制度ガイダンス／ 運動系 「オフィスで簡単ストレッチ」 ※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／Wレポート (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	土		
3	日		
4	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／7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)
5	火	生活系 ブレインフィットネス 3/4 「生活の質を上げる(活動編)」	個別訓練／個別面談／ 7月の振り返り面談
6	水	運動系 「ストレッチ」イントラ現地 ※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
7	木	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 3/6 「セルフモニタリング」	個別訓練／個別面談／ 7月の振り返り面談
8	金	社会系 プラス表現トレーニング 「日常単語編・実践」	個別訓練／個別面談／ Wレポート
9	土		
10	日		
11	月	祝日プログラム 「リラックスバスボム作り 」	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)
12	火	生活系「脳の健康に良いとされる睡眠のとり方」	個別訓練／個別面談
13	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
14	木	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 4/6 「自己抑制」	個別訓練／個別面談
15	金	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／ Wレポート
16	土		
17	日		
18	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)
19	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
20	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
21	木	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
22	金	運動系「ポッチャを体験しよう」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談／ Wレポート
23	土		
24	日		
25	月	社会系 ポジティブ心理学 6/8 「レジリエンス①」	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)
26	火	個別訓練／個別面談	生活系「自律神経×ツボ×食の力！鍼灸師直伝 夏バテ回復のススメ」 (外部講師：榊原鍼灸整体師)
27	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
28	木	運動系 「優しい筋トレ」イントラ現地 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
29	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／ Wレポート／ 月間振り返り(Tレポート)
30	土		
31	日		
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			
		Qnewプログラム、特別プログラム:青字 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) 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。	