



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 9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	月	事業所ルール説明(月1回) / 生活系 「雨の日の過ごし方」	個別訓練／個別面談／8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	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／8月の振り返り面談
3	水	社会系 FITプログラム 6/12 「問題解決を目指す」	個別訓練／個別面談／8月の振り返り面談
4	木	運動系 「クイズで脳トレ」 ※着替え不要	個別訓練／個別面談
5	金	就労系 「企業研究の仕方~3C分析とエニアグラム~」	個別訓練／個別面談
6	土		
7	日		
8	月	社会系 ストレスコーピング 6/7 「アンガーコントロール」	運動系 「太陽礼拝」イントラ現地 ※下記の準備物を確認ください
9	火	生活系 「脳の疲労回復」	個別訓練／個別面談
10	水	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
11	木	就労系 「活動報告書を作成しよう」	個別訓練／個別面談
12	金	就労系 FINDプログラム 1/5 「興味+働く意義」	個別訓練／個別面談
13	土		
14	日		
15	月	その他 祝日限定プログラム 「デザート作りでリフレッシュ」	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)
16	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
17	水	社会系 プラス表現トレーニング 「状況編」	個別訓練／個別面談
18	木	就労系 「マネープラン Vol.1」	個別訓練／個別面談
19	金	運動系 「ファンクショナルトレーニング」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
20	土		
21	日		
22	月	生活系 「習慣化7つのコツ」	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)
23	火	その他 祝日限定プログラム 「スクラッチアート」	個別訓練／個別面談
24	水	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
25	木	他リワークの当事者学会	他リワークの当事者学会
26	金	運動系 「試して快眠！睡眠前ストレッチ」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
27	土		
28	日		
29	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／9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)
30	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／9月の振り返り面談

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。