ニューロリワーク西船橋センター　プログラム表　10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	水	オフィスルール ／ 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／**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）
2	木	就労系 **「休職/退職原因と再発予防策を考える（自己分析編）」**	個別訓練／個別面談／ **9月の振り返り面談**
3	金	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** ／Wレポート
4	土		
5	日		
6	月	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）	**運動系 「リラックスヨガ」イントラ現地** ※下記の準備物を確認ください
7	火	生活系 **「トレーニングと食事」**	個別訓練／個別面談
8	水	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
9	木	就労系 **「報連相を意識しよう」**	個別訓練／個別面談
10	金	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／ Wレポート
11	土		
12	日		
13	月	祝日プログラム **「季節の壁画づくり　テーマ：ハロウィン」**	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）
14	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
15	水	社会系　**ストレスコーピング**　4/7 「ソーシャルサポート、日常生活、リラクセーション」	個別訓練／個別面談
16	木	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
17	金	運動系**「体力 UPウォーキング」** ※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
18	土		
19	日		
20	月	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一前編一」	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）
21	火	その他 **「防災訓練」（年 2回）** ※通所予定の方は基本参加をお願いします。避難場所まで歩きます。	個別訓練／個別面談
22	水	生活系 **「脳の疲労回復」**	個別訓練／個別面談
23	木	就労系 **「ゴールデザイン」**	個別訓練／個別面談
24	金	**運動系 「ハロウィンダンス　　」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／ Wレポート
25	土		
26	日		
27	月	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一後編一」	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）
28	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
29	水	社会系　**プラス表現トレーニング** 「仕事編･実践」	個別訓練／個別面談
30	木	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
31	金	運動系**「ボ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／ **月間振り返り（ Tレポート）**

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

○new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
何をしてよいか分からない方は、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で一緒に考えましょう。