



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 10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	水	塾制度説明(月1回)／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／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	運動系 「軽い筋トレ」 イントラ担当 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談／9月の振り返り面談
3	金	就労系 FINDプログラム 2/5 「適性+働く意義」	個別訓練／個別面談／9月の振り返り面談
4	土		
5	日		
6	月	社会系 「心のストレッチ」	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)
7	火	生活系 「スマホのお悩み解決プログラム」	個別訓練／個別面談
8	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
9	木	運動系 「体力測定会」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
10	金	就労系 「コミュニケーションのテクニック」	個別訓練／個別面談
11	土		
12	日		
13	月	その他 祝日限定プログラム 「季節の壁画づくり」	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)
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 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
16	木	運動系 「自律神経を整えるセルフマッサージ」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
17	金	防災訓練・避難訓練 お天気が良ければ、避難場所まで歩きます！	個別訓練／個別面談
18	土		
19	日		
20	月	生活系 「からだスキャン瞑想」	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	就労系 「第一印象を良くしよう」	個別訓練／個別面談
22	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
23	木	運動系 「ストレッチ」 イントラ担当 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
24	金	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
25	土		
26	日		
27	月	社会系 プラス表現トレーニング 「状況編・実践」	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 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／10月の振り返り面談
30	木	運動系 「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／10月の振り返り面談
31	金	就労系 「休職事例をもとに原因分析をしてみよう」	個別訓練／個別面談／10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

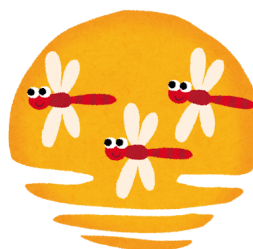
10:00-12:00 AMプログラム

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



○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。