

ニューロリワーク西船橋センター プログラム表 11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	土		
2	日		
3	月	祝日プログラム 「コンセンサスゲーム」	個別訓練／個別面談／10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)
4	火	塾制度ガイダンス／ 生活系「脳の健康に良いとされる食事とは？」	個別訓練／個別面談／ 10月の振り返り面談
5	水	運動系「体幹トレーニング」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／ 10月の振り返り面談
6	木	社会系 ストレスコーピング 5/7 「行動活性化、マインドフルネス」	個別訓練／個別面談／ 10月の振り返り面談
7	金	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 「話しかけるということ」「聞くということ」	個別訓練／個別面談／ 10月の振り返り面談 /Wレポート
8	土		
9	日		
10	月	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 (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)
11	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)」	社内研修のため PM閉所
12	水	社会系 ストレスコーピング 6/7 「アンガーコントロール」	個別訓練／個別面談
13	木	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 「相談上手になろう」	お金の知識から考えるライフプラン設計 (アクサ生命 外部講師セミナー)
14	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
15	土		
16	日		
17	月	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 (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)
18	火	生活系 「実践！マインドフルネス瞑想(初級編 呼吸瞑想)」	個別訓練／個別面談
19	水	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
20	木	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
21	金	個別訓練／個別面談／ Wレポート	運動系「安眠のためのゆっくりヨガ」イントラ現地 ※下記の準備物を確認ください
22	土		
23	日		
24	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)
25	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
26	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
27	木	就労系 「求人票の見方」	個別訓練／個別面談
28	金	運動系「ピジョントレーニング」 ※着替え等は不要です。	個別訓練／個別面談／ Wレポート／ 月間振り返り(Tレポート)
29	土		
30	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

○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。