

ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 12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	月	塾制度説明(月1回)／社会系 ポジティブ心理学 2/8 「ポジティブ感情をあげよう！」	個別訓練／個別面談／11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 「僵った食事に+α」	個別訓練／個別面談／11月の振り返り面談
3	水	社会系 FITプログラム 5/12 「柔軟な考え方をしよう～後編～」	個別訓練／個別面談／11月の振り返り面談
4	木	運動系 「ウォーキングのコツ解説」 ※センター内で行うため特別準備するものはありません	個別訓練／個別面談／11月の振り返り面談
5	金	就労系 「プレインストーミング「年末お楽しみ会企画」」	個別訓練／個別面談
6	土		
7	日		
8	月	運動系 「筋トレ系」 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 (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)
9	火	生活系 プ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
10	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
11	木	社会系 ポジティブ心理学 3/8 「エンゲージメント・人間関係」	個別訓練／個別面談
12	金	就労系 FINDプログラム 5/5 「制約+働く意義」	個別訓練／個別面談
13	土		
14	日		
15	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 (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 「年末年始の過ごし方」	個別訓練／個別面談
17	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
18	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
19	金	就労系 「相談上手になろう」	個別訓練／個別面談
20	土		
21	日		
22	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)
23	火	生活系 プ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
24	水	就労系 「感謝の気持ちを伝える／コンプリメントシャワー」	個別訓練／個別面談
25	木	年末お楽しみ会	bingo大会
26	金	個別訓練／個別面談	運動系 「ヨガ系」 イントラ担当 ※下記の準備物を確認ください
27	土		
28	日		
29	月	社会系 プラス表現トレーニング 「自己表現編・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)
30	火	1年の振り返り／来年の目標計画	年末大掃除
31	水		
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ぬ方は、気兼ねなく職員へご相談下さい。 過間、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。	