



# 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	13:10 ~ 15:00
		AM プログラム	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 「ポジティブ感情を広げよう！」	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 「偏った食事には」	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ではありません	個別訓練／個別面談／ 11月の振り返り面談
5	金	就労系 「ブレインストーミング」年末お楽しみ企画」	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 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
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 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
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	ビンゴ大会
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

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、気兼ねなく職員へご相談下さい。  
週間、月間など皆さんのペースと一緒に考えましょう。

○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。