

ニューロリワーク西船橋センター 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	オフィスルール／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／1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 様々な瞑想	個別訓練／個別面談／11月の振り返り面談
3	水	社会系 メタ認知トレーニング 1/5 「考え方のかたより①」	個別訓練／個別面談／11月の振り返り面談
4	木	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 「伝えるということ」「伝えるための技術」	個別訓練／個別面談／11月の振り返り面談
5	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／11月の振り返り面談／Wレポート
6	土		
7	日		
8	月	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 (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	運動 「季節の不調対策 冬編」インストラ現地 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
10	水	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 「断るということ」	個別訓練／個別面談
11	木	社会系 メタ認知トレーニング 2/5 「記憶力の低下」	個別訓練／個別面談
12	金	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／Wレポート
13	土		
14	日		
15	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)
16	火	生活系 プライベートタイムを充実させよう	個別訓練／個別面談
17	水	社会系 メタ認知トレーニング 3/5 「考え方のかたより②」	個別訓練／個別面談
18	木	運動系 「座ってできる運動」インストラ現地 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
19	金	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 「人に与える印象」	個別訓練／個別面談／Wレポート
20	土		
21	日		
22	月	社会系 「エゴグラムを使って自己理解・他者理解」	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	社会系 メタ認知トレーニング 4/5 「自尊心の低下」	個別訓練／個別面談
25	木	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
26	金	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／Wレポート
27	土		
28	日		
29	月	年末特別プログラム 「西船橋センター 大忘年会」	年末特別プログラム 「年越しケーキ作り」
30	火	年末特別プログラム 「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			
			<p>○newプログラム、特別プログラム: 青字</p> <p>○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)</p> <p>○個別訓練について 何をしていいか分からぬ方は、気兼ねなく支援員へご相談ください。 週間、月間など皆さんのがベースで一緒に考えましょう。</p>