

ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 1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	木		
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	運動系 「新年リフレッシュウォーキング」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談／12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)
6	火	生活系 プレインフィットネス 2/4 「生活の質を上げる(食事編)」	個別訓練／個別面談／12月の振り返り面談
7	水	社会系 FITプログラム 8/12 「行動を通して思い込みを変えようー前編ー」	個別訓練／個別面談／12月の振り返り面談
8	木	他リワークの当事者学会	他リワークの当事者学会
9	金	就労系 FINDプログラム 1/5 「興味+働く意義」	個別訓練／個別面談
10	土		
11	日		
12	月	祝日プログラム 「春初め」	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)
13	火	生活系 「体調維持とセルフケアの知恵袋」	個別訓練／個別面談
14	水	運動系 「血流 upヨガ」 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
15	木	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
16	金	就労系 グループワーク 「NASAゲームでコンセンサスを学ぼう」	個別訓練／個別面談
17	土		
18	日		
19	月	運動系 「ポッチャ」 ※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)
20	火	生活系 プ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
21	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
22	木	社会系 ポジティブ心理学 8/8 「レジリエンス③」	個別訓練／個別面談
23	金	就労系 「就労を継続するために必要な事」	個別訓練／個別面談
24	土		
25	日		
26	月	社会系 プラス表現トレーニング 「総合編」	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)
27	火	運動系 「季節の不調対策ヨガ」 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
28	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
29	木	生活系 「タスク管理とタイムマネジメント」	個別訓練／個別面談／1月の振り返り面談
30	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／1月の振り返り面談
31	土		
9:30 開所		○newプログラム、特別プログラム:青字	
9:50 朝礼／マインドフルネス瞑想		○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)	
10:00-12:00 AMプログラム		○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。 週間、月間など皆さんのペースで一緒に考えましょう。	
12:00-13:00 ランチ		○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。	
13:00-13:10 尻礼			
13:10-15:00 PMプログラム			
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り			