

ニューロリワーク西船橋センター プログラム表 2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	日		
2	月	オフィスルール / 社会系 FITプログラム 4/8 「柔軟な考え方をしよう～後編～」	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)
3	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
4	水	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 3/6 「セルフモニタリング」	個別訓練／個別面談
5	木	個別訓練／個別面談	「のびのびヨガ★」：インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください
6	金	社会系 ストレスコーピング 3/7 「ストレスサーの見直し、コーピングの行動分析」	個別訓練／個別面談／Wレポート
7	土		
8	日		
9	月	社会系 FITプログラム 5/8 「問題解決に取り組む」	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)
10	火	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
11	水	祝日プログラム 「人生ゲーム」	個別訓練／個別面談
12	木	社会系 ストレスコーピング 4/7 「ソーシャルサポート、日常生活、リラクセーション」	個別訓練／個別面談
13	金	運動系 「基礎代謝 UP筋トレ」 ※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
14	土		
15	日		
16	月	社会系 FITプログラム 6/8 「行動を通して思い込みを変えよう」	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)
17	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
18	水	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
19	木	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
20	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
21	土		
22	日		
23	月	祝日プログラム 「バスボムづくり」	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)
24	火	生活系 「お薬の管理」	個別訓練／個別面談
25	水	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 4/6 「自己抑制」	個別訓練／個別面談
26	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
27	金	ヒーリングヨガ：インストラクター実施 「ストレスケア」 ※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／Tレポート(月間振り返り)
28	土		
			
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。	