

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、リラクゼーション」 | 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 「体カ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 | | | |
| | | <p>Qnewプログラム、特別プログラム:青字</p> <p>Q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>Q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。</p> | |