

ニューロリワーク西船橋センター 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	生活塾ガイダンス / 社会系 FITプログラム 1/8 「FITプログラムを知る」	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 ブ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	就労系 「マナーを考えよう」	個別訓練 / 個別面談 / 12月の振り返り面談
8	木	社会系 メタ認知トレーニング 5/5 「感情の誤解」	個別訓練 / 個別面談 / 12月の振り返り面談
9	金	運動系 楽しく踊ってストレス発散 「マツケンサンバ2」インストラクター実施 ※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 / Wレポート
10	土		
11	日		
12	月	祝日プログラム 「新春！書き初め大会」	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 「脳の健康に良いとされる睡眠のとおり方」	個別訓練 / 個別面談
14	水	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 1/6 「オリエンテーション／プランニング前編」	個別訓練 / 個別面談
15	木	社会系 FITプログラム 2/8 「問題を見つめなおす」	個別訓練 / 個別面談
16	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
17	土		
18	日		
19	月	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)	運動系 「日常生活でできるセルフケアヨガ」インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください
20	火	生活系 ブ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	就労系 FINDプログラム 4/5 「お金＋働く意義」	個別訓練 / 個別面談
22	木	社会系 プラス表現トレーニング 「自己表現編」	個別訓練 / 個別面談
23	金	社会系 ストレスコーピング 1/7 「ストレスとは？」	個別訓練 / 個別面談 / Wレポート
24	土		
25	日		
26	月	社会系 FITプログラム 3/8 「柔軟な考え方をしよう～前編～」	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	生活系 「習慣化7つのコツ」	個別訓練 / 個別面談
28	水	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 2/6 「プランニング後編／ワーキングメモリー」	個別訓練 / 個別面談
29	木	社会系 ストレスコーピング 2/7 「コーピングリストを作る」	個別訓練 / 個別面談
30	金	運動系 デュアルタスクトレーニング 「脳と体を一緒に使ってみよう」 ※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)
31	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

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)

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。