



ニューロリワーク新松戸センター 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	月1回 塾制度説明 / 社会系 ポジティブ心理学 7/8 「レジリエンス②」	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 / 1月の振り返り面談
4	水	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
5	木	運動系 「ラジオ体操・第3」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練 / 個別面談 / 1月の振り返り面談
6	金	就労系 「ゴールデザイン」	個別訓練 / 個別面談
7	土		
8	日		
9	月	運動系 「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 (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 「理想とする生活習慣」	個別訓練 / 個別面談
11	水	その他 祝日限定プログラム 「チョコレート・バレンタイン」	個別訓練 / 個別面談
12	木	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
13	金	就労系 「ブレインストーミング～花見ウォーキング～」	個別訓練 / 個別面談
14	土		
15	日		
16	月	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 (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	社会系 FITプログラム 1/12 「FITプログラムを知る」	個別訓練 / 個別面談
19	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
20	金	個別訓練 / 個別面談	運動系 「美脚ヨガ」 ※下記の準備物を確認ください
21	土		
22	日		
23	月	その他 祝日限定プログラム 「インサイトマップ」	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 「住環境の最適化と整理整頓」	個別訓練 / 個別面談
25	水	社会系 FITプログラム 2/12 「問題を見つめなおす」	個別訓練 / 個別面談 / 2月の振り返り面談
26	木	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 / 2月の振り返り面談
27	金	就労系 「EQ①」	個別訓練 / 個別面談 / 2月の振り返り面談
28	土		



<p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼 / マインドフルネス瞑想</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 ランチ</p> <p>13:00-13:10 昼礼</p> <p>13:10-15:00 PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼 / 1日の振り返り</p>	<p>Onew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 何をしてよいか分からない方は、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と一緒に考えましょう。</p> <p>○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。</p>
---	--