

## ニューロリワーク 横浜関内センター

## 2月プログラム表

		AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
1	日				
2	月	体力測定	運	個別訓練	
3	火	FINDプログラム④費用／お金のこと	社	個別訓練	
4	水	個別訓練		ブレインフィットネス①生活リズム編	生
5	木	私を伝える力～自己 P Rで印象アップ～	社	個別訓練	
6	金	FITプログラム⑤柔軟な考え方をしよう・後編	社	個別訓練	
7	土				
8	日				
9	月	アンガーコントロール	社	個別訓練	
10	火	個別訓練		ブレインフィットネス②食事編	生
11	水	セルフケアを実践しよう！	社	個別訓練	
12	木	個別訓練		日常生活でできるセルフケアヨガ	運
13	金	FITプログラム⑥問題解決に取り組む	社	個別訓練	
14	土				
15	日				
16	月	(配信) AMRAP	運	個別訓練	
17	火	FINDプログラム⑤制約／無理なこと	社	個別訓練	
18	水	個別訓練		ブレインフィットネス③活動編	生
19	木	仕事・暮らしの苦手解決⑤注意の持続	社	個別訓練	
20	金	FITプログラム⑦行動を通して思い込みを変えよう	社	個別訓練	
21	土				
22	日				
23	月	インサイダーゲーム ~え、君が犯人だったの！？~	社	個別訓練 (休職原因分析 相談会)	
24	火	EQ：感情コントロール（識別・利用）	社	個別訓練	
25	水	個別訓練		ブレインフィットネス④ストレスケア編	生
26	木	NASAゲーム	社	個別訓練	
27	金	FITプログラム⑧FITのまとめ	社	個別訓練	
28	土				

開所9:30 朝礼9:50 昼礼13:00 終礼15:00

AM訓練10:00~12:00 PM訓練13:10~15:00

昼休憩12:00~13:00

毎週個別訓練の時間に、担当支援員と1週間の振り返りを行います。