



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 3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	通所の重要性アナウンス / 社会系 メタ認知トレーニング 1/5 「考え方のかたより①」	個別訓練 / 個別面談 / 2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)
3	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 / 2月の振り返り面談
4	水	社会系 FITプログラム 3/12 「柔軟な考え方をしよう～前編～」	個別訓練 / 個別面談 / 2月の振り返り面談
5	木	個別訓練 / 個別面談 / 2月の振り返り面談	運動系 「日常生活でできるセルフケアヨガ」 イントラ担当 ※下記の準備物を確認ください
6	金	就労系 「EQ②」	個別訓練 / 個別面談
7	土		
8	日		
9	月	社会系 メタ認知トレーニング 2/5 「記憶力の低下」	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	個別訓練 / 個別訓練	運動系 合同配信プログラム 「静×動 ～静かに整え、動いて満たす。バランスが息づくプログラム～」
11	水	社会系 FITプログラム 4/12 「柔軟な考え方をしよう～中編～」	個別訓練 / 個別面談
12	木	生活系 「自炊生活のススメ」	個別訓練 / 個別面談
13	金	就労系 「ブレインストーミング・祝日プログラムを考えよう」	個別訓練 / 個別面談
14	土		
15	日		
16	月	社会系 プラス表現トレーニング 「総合編・実践」	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 3/4 「生活の質を上げる(活動編)」	個別訓練 / 個別面談
18	水	社会系 FITプログラム 5/12 「柔軟な考え方をしよう～後編～」	個別訓練 / 個別面談
19	木	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
20	金	その他 祝日限定プログラム 「春の壁面づくり」	個別訓練 / 個別面談
21	土		
22	日		
23	月	生活系 「傾聴で人間関係は良くなる」	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	社会系 FITプログラム 6/12 「問題解決を目指す」	個別訓練 / 個別面談
25	水	運動系 「体幹トレーニング」 イントラ担当 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練 / 個別面談
26	木	他リワークの当事者学会	他リワークの当事者学会
27	金	就労系 FINDプログラム 4/5 「お金十働く意義」	個別訓練 / 個別面談 / 3月の振り返り面談
28	土		
29	日		
30	月	運動系 「しゃぼん玉で映える桜 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 / 3月の振り返り面談
31	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 / 3月の振り返り面談

<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 何をしてもよく分からない方は、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>
---	---	--