

# ニューロリワーク西船橋センター プログラム表 4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	水	通所重要性アナウンス / 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 (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)
2	木	就労系 「目標の振り返り方」	個別訓練/個別面談/3月の振り返り面談
3	金	個別訓練/個別面談/3月の振り返り面談 / Wレポート	運動系「リラクソヨガ」インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください
4	土		
5	日		
6	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/3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)
7	火	生活系 ライフハック② 「片付け・コミュニケーション」	個別訓練/個別面談/3月の振り返り面談
8	水	就労系 「ゲームで学ぶビジネスコミュニケーション( NASAゲーム編)」	個別訓練/個別面談
9	木	社会系 ポジティブ心理学 1/8 「ポジティブ心理学の考え方」	個別訓練/個別面談
10	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
11	土		
12	日		
13	月	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)
14	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
15	水	社会系 ポジティブ心理学 2/8 「ポジティブ感情を広げよう！」	個別訓練/個別面談
16	木	就労系 「ゲームで学ぶヘルプシーキング (ペーパータワー編)」	個別訓練/個別面談
17	金	運動系「腸活ヨガ」インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談/ Wレポート
18	土		
19	日		
20	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)
21	火	生活系 「脳を休めるマインドフルネス瞑想」	個別訓練/個別面談
22	水	就労系 FINDプログラム 2/5 「適性+働く意義」	個別訓練/個別面談
23	木	社会系 ポジティブ心理学 3/8 「エンゲージメント・人間関係」	個別訓練/個別面談
24	金	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/ Wレポート
25	土		
26	日		
27	月	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 (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)
28	火	運動系「負荷軽めの筋トレ」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
29	水	祝日プログラム 「スクラッチアート」	個別訓練/個別面談
30	木	社会系 ポジティブ心理学 4/8 「意味・達成」	個別訓練/個別面談/ Tレポート(月間振り返り)

<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>Qnew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>
---	--	---