



ニューロリワーク西船橋センター プログラム表 3月



日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	日		
2	月	生活塾ガイダンス / 社会系 FITプログラム 7/8 「スキーマに気づこう・見直そう」	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	運動系「アクティブダンス(負荷軽めのもの)」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／2月の振り返り面談
4	水	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 5/6 「注意の持続」	個別訓練／個別面談／2月の振り返り面談
5	木	社会系 ストレスコーピング 6/7 「アンガーコントロール」	個別訓練／個別面談／2月の振り返り面談
6	金	生活系 プ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／Wレポート／2月の振り返り面談
7	土		
8	日		
9	月	社会系 FITプログラム 8/8 「新しいスキーマを確認しよう.FITの振り返り」	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／個別面談	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	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 6/6 「シフティング(切替)」	個別訓練／個別面談
12	木	社会系 ストレスコーピング 7/7 「まとめ、クライシスプランを作成する」	個別訓練／個別面談
13	金	生活系 「気象病の対策をしよう」	個別訓練／個別面談／Wレポート
14	土		
15	日		
16	月	その他「防災訓練」(年2回) ※通所予定の方は基本参加をお願いします。避難場所まで歩きます。	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 プ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	就労系 FINDプログラム 1/5 「興味+働く意義」	個別訓練／個別面談
19	木	社会系 「悩み方のスキル」 1/3	個別訓練／個別面談
20	金	祝日プログラム 「ポッチャ」	個別訓練／個別面談／Wレポート
21	土		
22	日		
23	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「デトックスヨガ」インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください
24	火	生活系 ライフハック① 「お金の管理とスケジュール管理」	個別訓練／個別面談
25	水	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
26	木	社会系 「悩み方のスキル」 2/3	個別訓練／個別面談
27	金	就労系 「アサーション」	個別訓練／個別面談／Wレポート
28	土		
29	日		
30	月	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 (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)
31	火	社会系 「悩み方のスキル」 3/3	個別訓練／個別面談／Tレポート(月間振り返り)
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		<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 何をしてもいかに分からない方は、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>	