



ニューロリワーク新松戸センター 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	塾制度説明(月1回) / 社会系 FITプログラム 7/12 「問題解決に取り組む」	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	社会系 ストレスコーピング 1/7 「ストレスとは?」	個別訓練 / 個別面談 / 3月の振り返り面談
3	金	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 1/6 「オリエンテーション / プランニング前編」	個別訓練 / 個別面談 / 3月の振り返り面談 / 週間振り返り
4	土		
5	日		
6	月	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 2/6 「プランニング後編 / ワーキングメモリー」	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)
7	火	生活系 「健康に良いとされる飲み物」	個別訓練 / 個別面談
8	水	防災訓練・避難訓練 お天気が良ければ、避難場所まで歩きます!	個別訓練 / 個別面談
9	木	社会系 FITプログラム 8/12 「行動を通して思い込みを変えようー前編ー」	個別訓練 / 個別面談
10	金	運動系 「優しい筋トレ」 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 / 週間振り返り
11	土		
12	日		
13	月	社会系 ストレスコーピング 2/7 「コーピングリストを作る」	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)
14	火	生活系 プ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 FITプログラム 9/12 「行動を通して思い込みを変えようー後編ー」	個別訓練 / 個別面談
16	木	運動系 「公園でなんちゃって野球大会」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練 / 個別面談
17	金	就労系 FINDプログラム 5/5 「制約十働く意義」	個別訓練 / 個別面談 / 週間振り返り
18	土		
19	日		
20	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」 イントラさん担当 ※下記の準備物を確認ください
21	火	生活系 「休息の取り方」	個別訓練 / 個別面談
22	水	社会系 FITプログラム 10/12 「スキーマに気づこう」	個別訓練 / 個別面談
23	木	社会系 プラス表現トレーニング 「日常単語編」	個別訓練 / 個別面談
24	金	就労系 「NEWS要約」	個別訓練 / 個別面談 / 週間振り返り
25	土		
26	日		
27	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)
28	火	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
29	水	その他 祝日限定プログラム 「ゲーム大会」	個別訓練 / 個別面談
30	木	社会系 FITプログラム 11/12 「スキーマを修正しよう」	個別訓練 / 個別面談 / 4月の振り返り面談

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



Onewプログラム、特別プログラム、青字

○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)

○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。

○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。