



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 5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	金	塾制度説明(月1回) 個別訓練／4月の振り返り面談／週間振り返り	開設4周年記念イベントプログラム【4周年だヨ！全員集合】 ～支援員さん&利用者さんの、 『好みをちょっと聞いてみたい』（傾聴）～
2	土		
3	日		
4	月	その他 祝日限定プログラム 「ペーパータワー」	個別訓練／個別面談／4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)
5	火	その他 祝日限定プログラム 「こいのぼり壁面づくり」	個別訓練／個別面談／4月の振り返り面談
6	水	その他 祝日限定プログラム 「GWクラフトバンド編みかご工房」	個別訓練／個別面談／4月の振り返り面談
7	木	運動系 「ポッチャ 2.0」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
8	金	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／週間振り返り
9	土		
10	日		
11	月	社会系 ストレスコーピング 3/7 「ストレスサーの見直し、コーピングの行動分析」	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)
12	火	個別訓練／個別面談	運動系 「道具を使わない筋トレ」 ※インストラクター担当 ※下記の準備物を確認ください
13	水	社会系 「アサーションでより良い人間関係を構築しよう」	個別訓練／個別面談
14	木	生活系 「ぬりえでマインドフルネス」	個別訓練／個別面談
15	金	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 3/6 「セルフモニタリング」	個別訓練／個別面談／週間振り返り
16	土		
17	日		
18	月	社会系 プラス表現トレーニング 「仕事編」	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)
19	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
20	水	社会系 FITプログラム 12/12 「FITプログラムの振り返り」	個別訓練／個別面談
21	木	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 4/6 「自己抑制」	個別訓練／個別面談
22	金	個別訓練／個別面談／週間振り返り	運動系 「股関節を動かすヨガ」 ※インストラクター担当 ※下記の準備物を確認ください
23	土		
24	日		
25	月	社会系 ストレスコーピング 4/7 「ソーシャルサポート、日常生活、リラクゼーション」	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)
26	火	生活系 「不足しがちな栄養素」	個別訓練／個別面談
27	水	社会系 FITプログラム 1/12 「FITプログラムを知る」	個別訓練／個別面談
28	木	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
29	金	就労系 「プレインストーミング:休息の取り方について」	個別訓練／個別面談／5月の振り返り面談／週間振り返り
30	土		
31	日		

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。