



# ニューロリワーク西船橋センター 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	通所重要性アナウンス / 就労系「AI活用プログラム」	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)
2	土		
3	日		
4	月	祝日プログラム 「西船橋センター開所1周年お楽しみ会」	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	祝日プログラム 「ポッチャゴルフ」	個別訓練/個別面談/4月の振り返り面談
6	水	祝日プログラム 「壁面づくり」	個別訓練/個別面談/4月の振り返り面談
7	木	社会系 ポジティブ心理学 5/8 「自尊感情・強み」	個別訓練/個別面談/4月の振り返り面談
8	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/4月の振り返り面談 / WLレポート
9	土		
10	日		
11	月	社会系 FITプログラム 6/8 「行動を通して思い込みを変えよう」	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	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
13	水	個別訓練/個別面談	運動系「呼吸を感じるヨガ★」インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください
14	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
15	金	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 「話しかけるといこと」	個別訓練/個別面談 / WLレポート
16	土		
17	日		
18	月	その他「防災訓練」 ※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)
19	火	生活系 「様々な瞑想」	個別訓練/個別面談
20	水	社会系 ポジティブ心理学 6/8 「レジリエンス①」	個別訓練/個別面談
21	木	就労系 FINDプログラム 3/5 「価値観+働く意義」	個別訓練/個別面談
22	金	運動系「動と静の自律神経調整ヨガ」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 / WLレポート
23	土		
24	日		
25	月	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 (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 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
27	水	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 「聞くということ」	個別訓練/個別面談
28	木	社会系 ポジティブ心理学 7/8 「レジリエンス②」	個別訓練/個別面談
29	金	運動系「ビジョントレーニング」 ※座って実施します。準備物は不要です。	個別訓練/個別面談 / WLレポート / TLレポート(月間振り返り)
30	土		
31	日		

9:30 開所

9:50 朝礼/マインドfulness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



Qnew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。