



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 6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	月	社会系 ストレスコーピング 5/7 「行動活性化、マインドフルネス」 通所重要性アナウンス	個別訓練／個別面談／ 5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	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／ 5月の振り返り面談
3	水	社会系 FITプログラム 2/12 「問題を見つめなおす」	個別訓練／個別面談／ 5月の振り返り面談
4	木	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／ 5月の振り返り面談
5	金	運動系 「ダンス系」 滝田さん担当 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談／ 5月の振り返り面談 /週間振り返り
6	土		
7	日		
8	月	社会系 ストレスコーピング 6/7 「アンガーマネジメント」	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)
9	火	生活系 「夏の過ごし方 ~熱中症対策の基本~ 」	個別訓練／個別面談
10	水	個別訓練／個別面談	運動系 「呼吸を感じるヨガ」(仮) 八百川さん担当 ※下記の準備物を確認ください
11	木	社会系 FITプログラム 3/12 「柔軟な考え方をしよう~前編~」	個別訓練／個別面談
12	金	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／週間振り返り
13	土		
14	日		
15	月	社会系 プラス表現トレーニング 「仕事編・実践」	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)
16	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
17	水	社会系 FITプログラム 4/12 「柔軟な考え方をしよう~中編~」	個別訓練／個別面談
18	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
19	金	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／週間振り返り
20	土		
21	日		
22	月	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 (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)
23	火	生活系 「 運動ごとに燃やせるエネルギー量 」	個別訓練／個別面談
24	水	運動系 「軽い筋トレ」(仮) 花本さん担当 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談
25	木	社会系 FITプログラム 5/12 「柔軟な考え方をしよう~後編~」	個別訓練／個別面談
26	金	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／週間振り返り
27	土		
28	日		
29	月	社会系 「対人関係プログラム①」	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)
30	火	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

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



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
・ジーンズなどの運動服(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。