

ニューロリワーク西船橋センター 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	塾制度ガイダンス / 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/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「脳の健康に良いとされる睡眠のとり方」	個別訓練/個別面談/5月の振り返り面談
3	水	個別訓練/個別面談/5月の振り返り面談	運動系「季節の変わり目(梅雨対策)」インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください
4	木	社会系 ポジティブ心理学 8/8 「レジリエンス③」	個別訓練/個別面談/5月の振り返り面談
5	金	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 「伝えるということ」	個別訓練/個別面談/5月の振り返り面談 /Wレポート
6	土	余暇プログラム「ポッチャ!!練習会」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談
7	日		
8	月	社会系 プラス表現トレーニング 「日常単語編・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)
9	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
10	水	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 「人に与える印象」	個別訓練/個別面談
11	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
12	金	運動系「ダンスプログラム」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/Wレポート
13	土	個別訓練/個別面談	個別訓練/個別面談
14	日		
15	月	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 (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 「プライベートタイムを充実させよう」	個別訓練/個別面談
17	水	就労系 SST(ソーシャルスキルトレーニング) 「アサーティブに助けを求めろ/断る」	個別訓練/個別面談
18	木	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
19	金	運動系「デュアルタスクトレーニング」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談/Wレポート
20	土	余暇プログラム「ポッチャ!!練習会」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談
21	日		
22	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「前屈を深めよう! 腿裏ストレッチ」インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください
23	火	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
24	水	就労系 FINDプログラム 4/5 「お金+働く意義」	個別訓練/個別面談
25	木	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
26	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
27	土	個別訓練/個別面談	個別訓練/個別面談
28	日		
29	月	社会系 FITプログラム 3/8 「柔軟な考え方をしよう~前編~」	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)
30	火	生活系 「習慣化7つのコツ」	個別訓練/個別面談/W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。</p>	