

# ニューロリワーク西船橋センター プログラム表 7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	<b>通所重要性アナウンス</b> / 社会系 <b>ストレスコーピング</b> 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/6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	就労系 <b>SST(ソーシャルスキルトレーニング)</b> 6/6 「良いミーティングを行うには」	個別訓練/個別面談/6月の振り返り面談
3	金	運動系 <b>デュアルタスクトレーニング</b> 「脳と体を一緒に使ってみよう」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談/6月の振り返り面談/ Wレポート
4	土	<b>ポッチャ!!練習会</b>	個別訓練/個別面談
5	日		
6	月	社会系 <b>FITプログラム</b> 4/8 「柔軟な考え方をしよう~後編~」	個別訓練/個別面談/6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)
7	火	社会系 <b>ストレスコーピング</b> 5/7 「行動活性化、マインドフルネス」	個別訓練/個別面談/6月の振り返り面談
8	水	運動系 <b>「座ってできるストレッチ」インストラクター実施</b> ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談
9	木	生活系 <b>ブレインフィットネス</b> 3/4 「生活の質を上げる(活動編)」	個別訓練/個別面談
10	金	就労系 <b>「ワールドカフェ」</b>	個別訓練/個別面談/ Wレポート
11	土	個別訓練/個別面談	個別訓練/個別面談
12	日		
13	月	社会系 <b>プラス表現トレーニング</b> 「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)
14	火	生活系 <b>「トレーニングと食事」</b>	個別訓練/個別面談
15	水	就労系 <b>「ペーパータワーでビジネスsteamワークを構築しよう」</b>	個別訓練/個別面談
16	木	社会系 <b>ストレスコーピング</b> 6/7 「アンガーコントロール」	個別訓練/個別面談
17	金	運動系 <b>「ポッチャ Bingo!!」</b> ※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
18	土	個別訓練/個別面談	個別訓練/個別面談
19	日		
20	月	<b>祝日プログラム</b> <b>「ゲーム交流会 !!」</b>	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)
21	火	社会系 <b>ストレスコーピング</b> 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
22	水	就労系 <b>FINDプログラム</b> 5/5 「制約+働く意義」	個別訓練/個別面談
23	木	生活系 <b>ブレインフィットネス</b> 4/4 「状況に合わせて対処する」	個別訓練/個別面談
24	金	個別訓練/個別面談/ Wレポート	運動系 <b>「安眠のためのゆったりヨガ」インストラクター実施</b> ※下記の準備物を確認ください
25	土	個別訓練/個別面談	個別訓練/個別面談
26	日		
27	月	社会系 <b>FITプログラム</b> 5/8 「問題解決に取り組む」	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 <b>「脳の疲労回復」</b>	個別訓練/個別面談
29	水	就労系 <b>仕事・暮らしの苦手解決</b> 1/6 「オリエンテーション/プランニング」	個別訓練/個別面談
30	木	社会系 <b>「エゴグラムで自己理解・他者理解」</b>	個別訓練/個別面談
31	金	運動系 <b>「ポッチャ Dirts」</b> ※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/ Tレポート(月間振り返り)
9:30 開所			Qnewプログラム、特別プログラム:青字  Q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)  Q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。
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			