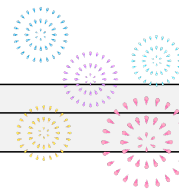


ニューロリワーク西船橋センター プログラム表 8月



日	曜日	10:00 ～ 12:00	13:10 ～ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	土	個別訓練／個別面談	個別訓練／個別面談
2	日		
3	月	塾制度ガイダンス / 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／7月の振り返り面談 (個別訓練..読書・e-ラーニング・自己分析・資格勉強PCスキルアップ・など)
4	火	生活系 「暑さ対策」	個別訓練／個別面談／ 7月の振り返り面談
5	水	個別訓練／個別面談／ 7月の振り返り面談	運動系 「夏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
6	木	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 2/6 「ワーキングメモリー」	個別訓練／個別面談／ 7月の振り返り面談
7	金	社会系 メタ認知トレーニング 1/4 「記憶力の低下」	個別訓練／個別面談／ 7月の振り返り面談 /Wレポート(週間振り返り)
8	土	ポッチャ練習会	個別訓練／個別面談
9	日		
10	月	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 (個別訓練..読書・e-ラーニング・自己分析・資格勉強PCスキルアップ・など)
11	火	祝日プログラム 「パステルシャインアート」	個別訓練／個別面談
12	水	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
13	木	社会系 メタ認知トレーニング 2/4 「考え方のかたより」	個別訓練／個別面談
14	金	運動系 「体力測定会」 ※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(週間振り返り)
15	土	個別訓練／個別面談	個別訓練／個別面談
16	日		
17	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..読書・e-ラーニング・自己分析・資格勉強PCスキルアップ・など)
18	火	生活系 「診察を「安心のじかん」にするために」	個別訓練／個別面談
19	水	社会系 メタ認知トレーニング 3/4 「自尊心の低下」	個別訓練／個別面談
20	木	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
21	金	個別訓練／個別面談／ Wレポート(週間振り返り)	運動系 「暑さを吹き飛ばそう！太陽礼拝★★」 インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください
22	土	個別訓練／個別面談	個別訓練／個別面談
23	日		
24	月	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 (個別訓練..読書・e-ラーニング・自己分析・資格勉強PCスキルアップ・など)
25	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
26	水	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
27	木	社会系 メタ認知トレーニング 4/4 「感情の誤解」	個別訓練／個別面談
28	金	運動系「ポッチャ!!」 ※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(週間振り返り)
29	土	ポッチャ練習会	個別訓練／個別面談
30	日		
31	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／ 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
9:50 朝礼／マインドフルネス瞑想			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)
10:00-12:00 AMプログラム			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。
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			