



ニューロリワーク新松戸センター プログラム表 10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	木	リワーク学会	リワーク学会
2	金	通所重要性アナウンス (月1回) 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/9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)
3	土	個別訓練/個別面談	個別訓練/個別面談
4	日		
5	月	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 (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)
6	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
7	水	社会系 FITプログラム 8/12 「行動を通して思い込みを変えようー前編ー」	個別訓練/個別面談
8	木	運動系 「基礎代謝 UP筋トレ」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談
9	金	就労系 「コンプリメントシャワー」	個別訓練/個別面談
10	土	個別訓練/個別面談	個別訓練/個別面談
11	日		
12	月	祝日プログラム 「芸術の秋 スクラッチアート」	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)
13	火	就労系 「求人票の見方」	社会系 ※特別合同配信プログラム 「安定就労を支える睡眠ケア ～認知行動療法で整える睡眠リズム～」
14	水	個別訓練/個別面談	運動系 「呼吸-自律神経ケアプログラム」 ※イントラ花本さん ※下記の準備物を確認ください
15	木	防災訓練・避難訓練 お天気が良ければ、避難場所まで歩きます！	個別訓練/個別面談
16	金	社会系 FITプログラム 9/12 「行動を通して思い込みを変えようー後編ー」	個別訓練/個別面談
17	土	個別訓練/個別面談	個別訓練/個別面談
18	日		
19	月	社会系 プラス表現トレーニング 「自己表現編」	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)
20	火	生活系 「ライフハック ～日常生活編～」	個別訓練/個別面談
21	水	社会系 FITプログラム 10/12 「スキーマに気づこう」	個別訓練/個別面談
22	木	運動系 「秋のウォーキング」 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/個別面談
23	金	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
24	土	個別訓練/個別面談	個別訓練/個別面談
25	日		
26	月	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 (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)
27	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
28	水	個別訓練/個別面談	運動系 「下半身強化-土台を整えるヨガ」※イントラ花本さん ※下記の準備物を確認ください
29	木	社会系 FITプログラム 11/12 「スキーマを修正しよう」	個別訓練/個別面談/10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)
30	金	その他 特別プログラム 「ハロウィンを楽しもう」	個別訓練/個別面談/10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)
31	土	個別訓練/個別面談	個別訓練/個別面談
9:30 開所		Onewプログラム、特別プログラム、青字	
9:50 朝礼/マインドfulness瞑想		○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		○個別訓練について 何をしてよいか分からない方は、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で一緒に考えましょう。	
12:00-13:00 ランチ		○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。	
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			

