

ニューロリワーク西船橋センター プログラム表 10月



日 曜 日		10:00 ～ 12:00 AM プログラム	13:00 ～ 15:00 PM プログラム
1	木	生活塾ガイダンス / 就労系「目標の振り返り方」	個別訓練／個別面談／9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)
2	金	運動系 デュアルタスクトレーニング グ 「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／ 9月の振り返り面談 /Wレポート(週間振り返り)
3	土	フリーワークスペース (編集作業・創作作業・趣味の情報集め・ヨガマット使用も OK！)	個別訓練／個別面談
4	日		
5	月	社会系 FITプログラム 4/8 「柔軟な考え方をしよう～中編～」	個別訓練／個別面談・9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)
6	火	生活系「様々な瞑想」	個別訓練／個別面談／ 9月の振り返り面談
7	水	就労系「アサーション」	個別訓練／個別面談／ 9月の振り返り面談
8	木	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／ 9月の振り返り面談
9	金	運動系「季節の不調対策ヨガ」インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談／ 9月の振り返り面談 /Wレポート(週間振り返り)
10	土	週末のココロ整理術 「正しい『悩み方』講座 1/3」	個別訓練／個別面談
11	日		
12	月	祝日プログラム 「モルック」	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)
13	火	その他「防災訓練」 ※通所予定の方は基本参加をお願いします。避難場所まで歩きます。	心理士会 合同配信プログラム(社会系) 「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	就労系「AI活用プログラム」	個別訓練／個別面談
15	木	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
16	金	運動系「ポッチャポーリング」 ※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(週間振り返り)
17	土	週末テーブルゲーム会／個別面談	個別訓練／個別面談
18	日		
19	月	社会系 FITプログラム 5/8 「柔軟な考え方をしよう～後編～」	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)
20	火	生活系 「不足しがちな栄養素」	個別訓練／個別面談
21	水	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
22	木	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
23	金	運動系 「体力UP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／ Wレポート(週間振り返り)
24	土	週末プチコミュニケーション 「ゆるやか読書会」※読むだけ、聞くだけ参加も OK	個別訓練／個別面談
25	日		
26	月	社会系 プラス表現トレーニング 「状況編・実践」	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)
27	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
28	水	社会系 ポジティブ心理学 7/8 「レジリエンス②」	個別訓練／個別面談
29	木	就労系 SST＋JST 1/8 「コミュニケーションの基本」	個別訓練／個別面談
30	金	運動系「ハロウィンダンス 」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／ Tレポート(月間振り返り)
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／マインドフルネス瞑想			○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 何をしてもいかに分からない方は、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			