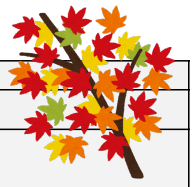
ニューロリワーク西船橋センター　プログラム表　　11月



日	曜日	10:00 ～ 12:00 AM プログラム	13:10 ～ 15:00 PM プログラム
1	日		
2	月	**通所重要性アナウンス**　／　社会系　**FITプログラム**　6/8 「問題解決に取り組む」	個別訓練／個別面談／10**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）
3	火	祝日プログラム **「スクラッチアート」**	個別訓練／個別面談／ 10**月の振り返り面談**
4	水	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／ 10**月の振り返り面談**
5	木	就労系　**SST＋JST**　2/8 「聴く技術」	個別訓練／個別面談／ 10**月の振り返り面談**
6	金	運動系**「ボッチャ Dirts」** ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／個別面談／ 10**月の振り返り面談**　／Wレポート（週間振り返り）
7	土	テーブルゲーム会	個別訓練／個別面談
8	日		
9	月	生活系 **「習慣化7つのコツ」**	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）
10	火	社会系　**FITプログラム**　7/8 「行動を通して思い込みを変えよう」	**社内研修のため PM閉所**
11	水	個別訓練／個別面談	運動系**「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
12	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
13	金	**AIナビゲーション PGM** 2/4 「BF×生成AI」	個別訓練／個別面談／ Wレポート（週間振り返り）
14	土	オンライン合同配信**「デトックスヨガ」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
15	日		
16	月	社会系　**FITプログラム**　8/8 「FITプログラムの振り返り」	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）
17	火	生活系　**ブレインフィットネス**　3/4 「生活の質を上げる（活動編）」	個別訓練／個別面談
18	水	就労系　**SST＋JST**　3/8 「相手に伝わる話し方」	個別訓練／個別面談
19	木	運動系**「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
20	金	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／ Wレポート（週間振り返り）
21	土	**フリーカフェスペース** （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
22	日		
23	月	祝日プログラム **「バスボムづくり」**	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）
24	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
25	水	運動系　**「筋トレ」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
26	木	社会系　　**ストレスコーピング**　3/7 「ストレッサーの見直し、コーピングの行動分析」	個別訓練／個別面談
27	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／ Wレポート（週間振り返り）
28	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
29	日		
30	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／ Wレポート／**T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



Onewプログラム、特別プログラム：青字

○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）

○個別訓練について
何をしてよいか分からない方は、気兼ねなく支援員へご相談ください。
週間、月間など皆さんのペースで一緒に考えましょう。