ニューロリワーク　横浜関内センター　　11月プログラム表

		AM	PM	AM（10:00～12:00）	単位	PM（13:10～15:00）	単位
例			×				
※欠席される箇所に×印の記入をそれぞれお願いします。							
1	日						
2	月			休職原因分析と事例検討編	就	個別訓練	
3	火			触るセルフケア～クレイアート🗿～		個別訓練	
4	水			ブレインフィットネス①生活リズム編	生	塾制度ガイダンス/個別訓練	
5	木			FITプログラム①FITを知る	社	個別訓練/週間振り返り	
6	金			💃アクティブダンスプラクティス💃	運	個別訓練/週間振り返り	
7	土			遊びながら脳活！～カードゲーム～		個別訓練	
8	日						
9	月			室内運動	運	個別訓練	
10	火			4ステップの自己分析　2/②	社	研修のため午前のみ	
11	水			ブレインフィットネス②食事編	生	ディスカッション個別訓練	
12	木			FITプログラム②問題を見つめなおす	社	個別訓練/週間振り返り	
13	金			FINDプログラム③価値観・大事なこと	社	個別訓練/週間振り返り	
14	土			秋のダーツ大会　第二弾		個別訓練	
15	日						
16	月			コンディショニングチェック	運	個別訓練	
17	火			ポジティブ心理学④幸せの構成要素（意味・達成）	社	プレゼン発表会/個別訓練	
18	水			ブレインフィットネス③活動編	生	コラム法　事例検討会/個別訓練	
19	木			ストレスコーピング①	社	個別訓練/週間振り返り	
20	金			FITプログラム③柔軟な考え方をしよう・前編	社	個別訓練/週間振り返り	
21	土			季節を飾る～リース作り～		個別訓練	
22	日						
23	月			秋のボードゲーム大会！		個別訓練	
24	火			ブレインフィットネス④ストレスケア編	生	雑談タイム/個別訓練	
25	水			キックボクシングエクササイズ🥊	運	FIND相談会/個別訓練	
26	木			FINDプログラム④費用／お金のこと	社	個別訓練/週間振り返り	
27	金			FITプログラム④柔軟な考え方をしよう・中編	社	個別訓練/週間振り返り	
28	土			くれよんアート🎨でマインドフルネス🧘		個別訓練	
29	日						
30	月			AIナビゲーションプログラム①　生成AIの基礎 ＋ 文章作成	社	個別訓練	

※ は１時間プログラムです

10月訓練日数

／23日

〇毎週個別訓練の時間に１週間の振り返りを行います〇

就業時フルタイム：8h×23日＝184時間

訓練時フルタイム：4h×23日＝92時間

11月訓練日数

／22日

月12日(週3)×24ヶ月(2年間)＝約1152時間

月23日(上限)×24ヶ月(2年間)＝約2208時間

訓練時間は上限を目指しましょう！！

※注意
開所9:30　朝礼9:50　昼礼13:00　終礼15:00
AM訓練10:00～12:00　PM訓練13:10～15:00
昼休憩12:00～13:00

氏名

提出期限10月26日