2026 年　11 月　　ニューロリワーク　錦糸町センター　シフト表

お名前（　　）

プログラム予定

通所予定記入欄

日	曜日	10：00 ～ 12：00	13：15 ～ 15：00	予定			半日/欠席理由	ランチ
1	日							
2	月	就労系　SST（ソーシャルスキルトレーニング） 2/9 「聞くということ」	個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
3	火	生活系　仕事・暮らしの苦手解決①	個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
4	水	運動系　試して快眠ストレッチ	社会系　FITプログラム 8/8 新しいスキーマの確認／プログラムの振り返り	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
5	木	個別訓練	社会系　ポジティブ心理学　7/10 「レジリエンス②」	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
6	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
7	土	個別訓練	個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
8	日							
9	月	就労系　SST（ソーシャルスキルトレーニング） 3/9 「伝えるということ」	個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
10	火	就労系　FINDプログラム　1/5 「興味＋働く意義」	閉所（社内研修のため）	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
11	水	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）」	社会系　FITプログラム 1/8 FITプログラムを知る	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
12	木	運動系　呼吸と動きでリラックス ～誰でも簡単ヨガ～	社会系　ポジティブ心理学　8/10 「レジリエンス③」	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
13	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
14	土	社会系　ストレスコーピング　1/7 「ストレスとは？」	個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
15	日							
16	月	就労系　SST（ソーシャルスキルトレーニング） 4/9 「伝えるための技術」	個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
17	火	生活系　仕事・暮らしの苦手解決②	社会系　アンガーコントロール ～怒りの心を分析する～	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
18	水	運動系　体力測定	社会系　FITプログラム 2/8 問題を見つめなおす	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
19	木	個別訓練	社会系　ポジティブ心理学　9/10 「レジリエンス④」	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
20	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
21	土	個別訓練	個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
22	日							
23	月	生活系　仕事・暮らしの苦手解決③	個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
24	火	就労系　FINDプログラム　2/5 「適性＋働く意義」	就労系　職場の「境界線（バウンダリー）」と 適切な距離感	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
25	水	運動系 ウォーキング～秋のもみじ狩り～	社会系　FITプログラム 3/8 柔軟な考え方をしよう・前編	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
26	木	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）」	社会系　ポジティブ心理学　10/10 「レジリエンス⑤」	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
27	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
28	土	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	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×
29	日							
30	月	就労系　SST（ソーシャルスキルトレーニング） 5/9 「相談上手になろう」	個別訓練	終日	午前のみ	午後のみ		○ ×

通所日数（　　／ 22 ）日

予定表のコピーが必要な方は、スタッフまでお知らせください。

スタッフ確認：

《 お知らせ 》
・正式利用の方の通所予定の変更は、こちらのQRコードを読み取っていただき、フォームよりご回答ください。
・当日欠席なさる場合は、お電話でご連絡ください。03-6666-9481　または　080-3172-7064

・運動系のプログラム参加時は、以下の持ち物をご準備ください。
動きやすい靴と服装や着替え（ストレッチがきかない服装だと、怪我をする恐れがあります）／　タオル　／　水分補給ができるもの