

ニューロリワーク西船橋センター プログラム表 9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	火	通所重要性アナウンス / 生活系 「気象病の対策をしよう」	個別訓練／個別面談／8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	水	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 5/6 「注意の持続」	個別訓練／個別面談／8月の振り返り面談
3	木	運動系「ピジョントレーニング」 ※座って実施します。準備物は不要です。	個別訓練／個別面談／8月の振り返り面談
4	金	社会系 ポジティブ心理学 1/8 「ポジティブ心理学の考え方」	個別訓練／個別面談／8月の振り返り面談 /Wレポート(週間振り返り)
5	土	ポッチャ練習会	個別訓練／個別面談
6	日		
7	月	社会系 FITプログラム 1/8 「FITプログラムを知る」	個別訓練／個別面談／8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)
8	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／8月の振り返り面談
9	水	個別訓練／個別面談	運動系「経め筋トレ」インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください
10	木	社会系 ポジティブ心理学 2/8 「ポジティブ感情を広げよう！」	個別訓練／個別面談
11	金	就労系 仕事・暮らしの苦手解決 6/6 「シフティング(切替)」	個別訓練／個別面談 /Wレポート(週間振り返り)
12	土	特別プログラム 「卒業生との座談会～リワークでの学びの生かし方～」	個別訓練／個別面談
13	日		
14	月	社会系 FITプログラム 2/8 「問題を見つめなおす」	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)
15	火	生活系 「脳を休めるマインドフルネス瞑想」	個別訓練／個別面談
16	水	就労系 FINDプログラム 2/5 「適性+働く意義」	個別訓練／個別面談
17	木	個別訓練／個別面談	運動系「ポッチャカーリング」 ※下記の準備物を確認ください
18	金	社会系 ポジティブ心理学 3/8 「エンゲージメント・人間関係」	個別訓練／個別面談 /Wレポート(週間振り返り)
19	土	個別訓練／個別面談	個別訓練／個別面談
20	日		
21	月	祝日プログラム 「ポッチャゴルフ」	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)
22	火	祝日プログラム 「ゲーム交流会」	個別訓練／個別面談
23	水	祝日プログラム 「簡単手作りスクイズ」	個別訓練／個別面談
24	木	個別訓練／個別面談	運動系「日常生活でできるセルフケアヨガ」インストラクター実施 ※下記の準備物を確認ください
25	金	社会系 FITプログラム 3/8 「柔軟な考え方をしよう～前編～」	個別訓練／個別面談 /Wレポート(週間振り返り)
26	土	個別訓練／個別面談	個別訓練／個別面談
27	日		
28	月	社会系 プラス表現トレーニング 「状況編」	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)
29	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
30	水	社会系 ポジティブ心理学 4/8 「意味・達成」	個別訓練／個別面談 /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



Qnew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

何をしようか分からない方は、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と一緒に考えましょう。