

8月 プログラム表

※状況によってプログラム内容が変更となる場合があります



| 日 | 曜日 | 通所予定 | | ランチあり | 10:00 ~ 12:00 | | 13:15 ~ 15:00 | |
|----|-----|------|----|-------|--------------------------|------------|-------------------------------|-------|
| | | AM | PM | | AM | PM | プログラム | プログラム |
| 1 | 土 | | | | | | | |
| 2 | 日 | | | | | | | |
| 3 | 月 | | | | ナビゲーションブックを作ろう① | | リワークプログラム | 個別訓練 |
| 4 | 火 | | | | 脳に刺激を与えよう! | | 全センター共通配信プログラム | |
| 5 | 水 | | | | リワークプログラム | 個別訓練 | ポジティブ心理学とストレスコーピング | |
| 6 | 木 | | | | ペーパータワーでビジネスチームワークを構成しよう | | FIT (柔軟性介入トレーニング) | |
| 7 | 金 | | | | 基本のヨガ | | 週間目標の振り返り | |
| 8 | 土 | | | | | | | |
| 9 | 日 | | | | | | | |
| 10 | 月・祝 | | | | ★祝日プログラム★ | | リワークプログラム | 個別訓練 |
| 11 | 火 | | | | SST: 人に与える印象 | | 模擬就労プログラム | |
| 12 | 水 | | | | リワークプログラム | 個別訓練 | ポジティブ心理学とストレスコーピング | |
| 13 | 木 | | | | 肩の力をぬく呼吸法 | | FIT (柔軟性介入トレーニング) | |
| 14 | 金 | | | | ボディファイト | | 週間目標の振り返り | |
| 15 | 土 | | | | | | | |
| 16 | 日 | | | | | | | |
| 17 | 月 | | | | ナビゲーションブックを作ろう② | | リワークプログラム | 個別訓練 |
| 18 | 火 | | | | よりよい睡眠とは | | 全センター共通配信プログラム ～猫背と四十肩の関係～ | |
| 19 | 水 | | | | リワークプログラム | 個別訓練 | テレワーク支援プログラム 3 | |
| 20 | 木 | | | | 読書プログラム | ブレインストーミング | FIT (柔軟性介入トレーニング) | |
| 21 | 金 | | | | インターバルヨガ | | 週間目標の振り返り | |
| 22 | 土 | | | | | | | |
| 23 | 日 | | | | | | | |
| 24 | 月 | | | | 模擬就労プログラム | | リワークプログラム | 個別訓練 |
| 25 | 火 | | | | JST: ミスを報告する | | 清掃プログラム | |
| 26 | 水 | | | | リワークプログラム | 個別訓練 | ポジティブ心理学とストレスコーピング | |
| 27 | 木 | | | | 筋肉とは? | | FIT (柔軟性介入トレーニング) | |
| 28 | 金 | | | | リズムエクササイズ | | 週間目標の振り返り | |
| 29 | 土 | | | | | | | |
| 30 | 日 | | | | | | | |
| 31 | 月 | | | | ナビゲーションブックをまとめよう | | リワークプログラム | 個別訓練 |

毎日のスケジュール

9:30 開所
 9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想
 10:00-12:00 プログラム
 12:00-13:00 昼休み
 13:00-13:15 昼礼
 マインドフルネス瞑想・清掃
 13:15-15:00 プログラム
 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

表の見方

ブレインフィットネス: **太字**
 運動プログラム: **赤太字**

★ ★ : 特別プログラム

リワークプログラム:
 復職者向け個別活動プログラム

運動プログラムの準備物

- ・ジャージなどの運動に適した服
- ・タオル
- ・室内履き
- ・水分 (ペットボトル・水筒)

ニューロワークス大宮センター
 埼玉県さいたま市大宮区大門町3-197 星野第2ビル2階C
 TEL: 048-729-7390 (月～金 9:00～18:00)