

9月 参加予定表

※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	プログラム	PM	プログラム
1	火				心配事を減らす方法		オフィスで簡単ストレッチ	
2	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	
3	木				自由連想法		FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング)	
4	金				パワー&リラクソヨガ(靴不要)		週間目標の振り返り	
5	土							
6	日							
7	月				テレワーク支援プログラム		リワークプログラム	個別訓練
8	火				SST: 援助を求める		全センター共通配信プログラム (運動編)	
9	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	
10	木				年代別 生活習慣について		FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング)	
11	金				ボディファイト		週間目標の振り返り	
12	土							
13	日							
14	月				長く働くためには?		リワークプログラム	個別訓練
15	火				プライベートタイムを充実させよう		マインドフルネス	
16	水				リワークプログラム	個別訓練	模擬就労プログラム	
17	木				ネットリテラシー		FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング)	
18	金				はじめてのヨガ(靴不要)		週間目標の振り返り	
19	土							
20	日							
21	月・祝				★祝日プログラム★ 人狼ゲーム		個別訓練	
22	火・祝				★祝日プログラム★ みんなで1つの作品を作ろう!		個別訓練	
23	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	
24	木				身体を使って脳を活性化		FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング)	
25	金				リズムエクササイズ		週間目標の振り返り	
26	土							
27	日							
28	月				テレワーク支援プログラム		リワークプログラム	個別訓練
29	火				JST: 残業を引き受ける・断る		全センター共通配信プログラム	
30	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	

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)

