

1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	金							
2	土							
3	日							
4	月				新春ニューロトーク		リワークプログラム	個別訓練
5	火				ポジティブ心理学		実践人間関係を良くする会話術 ③④	
6	水				初詣ウォーキング		トレーニングプログラム	個別訓練
7	木				リクルートプログラム	個別訓練	FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング) (前半) (後半)	
8	金				ピンポン球でゲーム運動		BF行動計画の振り返り	週間目標の振り返り
9	土							
10	日							
11	月・祝				★祝日プログラム★ 新春 書初め会 ~筆に全集中!~		個別訓練	
12	火				ポジティブ心理学		全センター共通配信プログラム	
13	水				生活のリズムを作る		トレーニングプログラム	個別訓練
14	木				リクルートプログラム	個別訓練	FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング) (前半) (後半)	
15	金				じっくり冷え解消ヨガ(靴なし)		BF行動計画の振り返り	週間目標の振り返り
16	土							
17	日							
18	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
19	火				ポジティブ心理学		タイムマネジメント	
20	水				生活の質を上げる/食事編		トレーニングプログラム	個別訓練
21	木				リクルートプログラム	個別訓練	FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング) (前半) (後半)	
22	金				美姿勢ラテンMove		BF行動計画の振り返り	週間目標の振り返り
23	土							
24	日							
25	月				PC講座 Word①		リワークプログラム	個別訓練
26	火				ポジティブ心理学		全センター共通配信プログラム(運動編)	
27	水				生活の質を上げる/知的刺激・運動編		トレーニングプログラム	個別訓練
28	木				リクルートプログラム	個別訓練	FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング) (前半) (後半)	
29	金				リズムエクササイズ		BF行動計画の振り返り	週間目標の振り返り
30	土							
31	日							

<p>毎日のスケジュール</p> <p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想</p> <p>10:00-12:00 プログラム</p> <p>12:00-13:00 昼休み</p> <p>13:00-13:15 昼礼</p> <p>マインドフルネス瞑想・清掃</p> <p>13:15-15:00 プログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>表の見方</p> <p>ブレインフィットネス：太字</p> <p>運動プログラム ：赤太字</p> <p>★ ★：特別プログラム</p> <p>リワークプログラム：復職者向け</p> <p>トレーニングプログラム・リクルートプログラム：就活者向け</p> <p>※リクルートプログラムは参加要件あり</p>	<p>運動プログラムの準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>ニューロワークス大宮センター</p> <p>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</p> <p>TEL：048-729-7390 (月～金 9:00～18:00)</p>
--	--	---