

3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 プログラム	PM プログラム
1	月				※面談日	リワークプログラム
2	火				個別訓練	心のストレッチ
3	水				メタ認知トレーニング	個別訓練
4	木				個別訓練	生活のリズムを作る
5	金				運動を取り入れよう！	週間目標の振り返り面談
6	土					
7	日					
8	月				※面談日	リワークプログラム
9	火				個別訓練	アンガーコントロール
10	水				ポジティブ心理学	個別訓練
11	木				個別訓練	生活の質を上げる／食事編
12	金				運動ごとに燃やせるエネルギー量	週間目標の振り返り面談
13	土					
14	日					
15	月				※面談日	リワークプログラム
16	火				個別訓練	アサーション
17	水				FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング)	個別訓練
18	木				個別訓練	生活の質を上げる／知的刺激・運動編
19	金				職場でこっそりトレーニング	週間目標の振り返り面談
20	土					
21	日					
22	月				※面談日	リワークプログラム
23	火				個別訓練	傾聴で人間関係は良くなる
24	水				メタ認知トレーニング	ウォーキング
25	木				個別訓練	状況に合わせて対処する
26	金				リズムエクササイズ	週間目標の振り返り面談
27	土					
28	日					
29	月				※面談日	リワークプログラム
30	火				個別訓練	問題解決技能トレーニング-基礎-
31	水				ポジティブ心理学	個別訓練

<p>毎日のスケジュール</p> <p>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</p>	<p>表の見方</p> <p>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</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） <hr/> <p>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）</p>
--	--	--