

5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

NEUROWORKS

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	土					
2	日					
3	月・祝				★祝日プログラム★ 大宮センター試験	個別訓練
4	火・祝				★祝日プログラム★ 集中力をつけよう！～大人の習字～	個別訓練
5	水・祝				★祝日プログラム★（三軒茶屋センター配信） インプロ（即興演劇）で自己表現をしてみよう！	個別訓練
6	木				個別訓練	生活のリズムを作る
7	金				バスケットワークを高めよう！	週間目標の振り返り面談
8	土					
9	日					
10	月				※面談日	リワークプログラム
11	火				個別訓練	段取り力を鍛える
12	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
13	木				個別訓練	生活の質を上げる／食事編
14	金				筋トレで基礎代謝UP！	週間目標の振り返り面談
15	土					
16	日					
17	月				※面談日	リワークプログラム
18	火				個別訓練	EQ心の知能指数②
19	水				メタ認知トレーニング	個別訓練
20	木				個別訓練	生活の質を上げる／知的刺激・運動編
21	金				武道で集中力を高めよう！	週間目標の振り返り面談
22	土					
23	日					
24	月				※面談日	リワークプログラム-ライフスキル
25	火				個別訓練	プライベートタイムを充実させよう
26	水				ポジティブ心理学	個別訓練
27	木				個別訓練	状況に合わせて対処する
28	金				リズムエクササイズ	月間目標の振り返り
29	土					
30	日					
31	月				※面談日／個別訓練	リワークプログラム-復職面談仮定プログラム

<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>
---	---	--