

12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 | 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) | ウォーキング／個別訓練 |
| 2 | 木 | | | | 面談日／個別訓練 | 生活のリズムを作る |
| 3 | 金 | | | | 簡単運動で気分転換しよう！(靴なし可) | 週間目標の振り返り面談 |
| 4 | 土 | | | | | |
| 5 | 日 | | | | | |
| 6 | 月 | | | | 面談日／個別訓練 | 脳の疲労回復 |
| 7 | 火 | | | | リワークプログラム | パーソナルトレーニング／個別訓練 |
| 8 | 水 | | | | ポジティブ心理 | 面談日／個別訓練 |
| 9 | 木 | | | | 面談日／個別訓練 | 生活の質を上げる／食事編 |
| 10 | 金 | | | | 伝承遊び(靴あり) | 週間目標の振り返り面談 |
| 11 | 土 | | | | | |
| 12 | 日 | | | | | |
| 13 | 月 | | | | 面談日／個別訓練 | EQ心の知能指数 |
| 14 | 火 | | | | リワークプログラム | パーソナルトレーニング／個別訓練 |
| 15 | 水 | | | | メタ認知トレーニング | 面談日／個別訓練 |
| 16 | 木 | | | | 面談日／個別訓練 | 生活の質を上げる／知的刺激・運動編 |
| 17 | 金 | | | | ボールゲームで集中力を高めよう(靴あり) | 週間目標の振り返り面談 |
| 18 | 土 | | | | | |
| 19 | 日 | | | | | |
| 20 | 月 | | | | ウォーキング／個別訓練 | 自分褒めをしてみよう |
| 21 | 火 | | | | リワークプログラム-ライフスキル | パーソナルトレーニング／個別訓練 |
| 22 | 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) | 面談日／個別訓練 |
| 23 | 木 | | | | 面談日／個別訓練 | 状況に合わせて対処する |
| 24 | 金 | | | | リズムエクササイズ(靴あり) | 月間目標の振り返り面談 |
| 25 | 土 | | | | | |
| 26 | 日 | | | | | |
| 27 | 月 | | | | 面談日／個別訓練 | ビジネスマナークイズ大会 |
| 28 | 火 | | | | 面談日／個別訓練 | 大掃除・1年の振り返り |
| 29 | 水 | | | | ★アロマヨガでリフレッシュしよう★ | 個別訓練 |
| 30 | 木 | | | | ★お正月カードを作ろう★ | 個別訓練 |
| 31 | 金 | | | | | |

| | | |
|---|---|---|
| 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 | 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) |