

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 プログラム	PM プログラム
1	土					
2	日					
3	月					
4	火				初詣ウォーキング	パーソナルトレーニング/個別訓練
5	水				ポジティブ心理	面談日/個別訓練
6	木				面談日/個別訓練	生活のリズムを作る
7	金				簡単運動で気分転換しよう! (靴あり)	週間目標の振り返り面談
8	土					
9	日					
10	月・祝				★祝日プログラム★ 新春 書初め	個別訓練
11	火				リワークプログラム-ストレスコーピング-	パーソナルトレーニング/個別訓練
12	水				メタ認知トレーニング	面談日/個別訓練
13	木				面談日/個別訓練	生活の質を上げる/食事編
14	金				サーキットトレーニング (靴あり)	週間目標の振り返り面談
15	土					
16	日					
17	月				面談日/個別訓練	模擬就労
18	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
19	水				FTT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
20	木				ウォーキング/個別訓練	生活の質を上げる/運動編
21	金				リラックスヨガ (靴なし)	週間目標の振り返り面談
22	土					
23	日					
24	月				面談日/個別訓練	報連相を意識しよう
25	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
26	水				ポジティブ心理	面談日/個別訓練
27	木				面談日/個別訓練	生活の質を上げる/知的刺激編
28	金				リズムエクササイズ (靴あり)	月間目標の振り返り面談
29	土					
30	日					
31	月				面談日/個別訓練	EQ 心の知能指数

<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>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>
--	---	---